О великих мужчинах и их любимых женщинах стр. 17

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№19 (625) 2020

16+

Лысых теперь не будет

Сенсация

стр. 2

Хотите похудеть – ешьте!

www.aybolit.ru

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П3412

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 53995

Подписку также можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

Прочти и передай другому

Стирать нужно в горячей воде

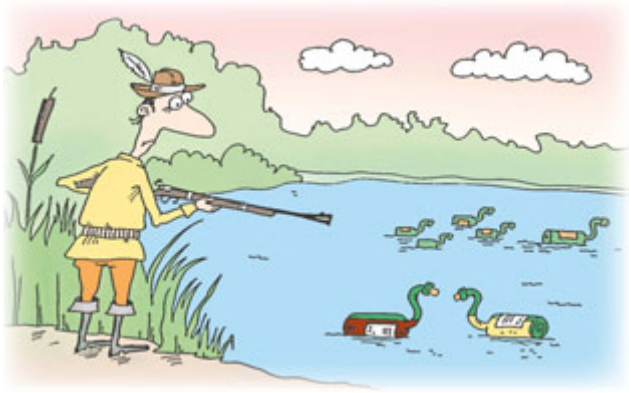
ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО, ЕСЛИ В ДОМЕ ЕСТЬ ДЕТИ И БОЛЬНЫЕ ЛЮДИ.

При температуре ниже 60°С вредные бактерии не погибают. Такие микроорганизмы опасны для пожилых людей, а также тех, у кого есть открытые раны, кому установили катетер, для людей с травмами и инфекциями. Больше всего вредных микроорганизмов находится на белье, банных полотенцах, детских пеленках и вещах больных людей. Кстати, на постельном белье, постиранном при низких температурах, остается даже пылевой клещ, который опасен для аллергиков.

Но самые зловредные бактерии вида Klebsiella oxytoca. Они поражают кишечник, вызывая колит и другие проблемы с желудком. На них не действуют никакие антибиотики. Инфекция обнаружена также в емкости для порошка и на резиновых уплотнителях внутри барабана стиральной машины. Бактерии вида Klebsiella oxytoca близки к возбудителям пневмонии.

Это исследование ученые начали по просьбе врачей одной из больниц Германии. Они не могли понять причину продолжительной эпидемии, разразившейся в медицинском учреждении. Оказалось, что в прачечной больницы белье стирали в экономном режиме при температуре 30-40°С в обычной стиральной машине, а не в спецоборудованной.

НУ И ЧТО, ЧТО ВЕТЕР В ГОЛОВЕ? ЗАТО МЫСЛИ СВЕЖИЕ.



Знаете ли вы, что...

● С возрастом на лице и руках появляются пигментные пятна. Ученые утверждают, что такие «заплатки» сигнализируют о том, что печень с трудом выполняет свои очистительные функции. Вывод: если у вас появилось много пигментных пятен, проверьте печень. Возможно, понадобится лечение или хотя бы диета.

● Жирную и тяжелую пищу, чтобы она не откладывалась в жир, нужно запивать зеленым чаем. А комбинация зеленого чая и физических упражнений, если выполнять их через час-два после застолья, еще лучше защитит от жировых отложений.

● Человек начинает жаловаться на депрессию, когда из-за хронического стресса нарушается работа иммунной системы. Она перестает правильно регулировать гормоны. Это приводит не только к депрессии, но и к другим заболеваниям вроде артрита, красной волчанки, болезням сердца и некоторым видам рака.

Новости

«Большое спасибо» видно с самолёта

С высоты птичьего полета на поле под Подольском можно увидеть огромное сердце с надписью «Спасибо врачам!». Его нарисовали братья-художники Илья и Максим Демченко в поддержку медицинских работников, которые борются с коронавирусом. На работу ушло 35 литров краски. Общая площадь рисунка — 30 квадратных метров.

«Почти мёртвый» очнулся

В Италии мужчина, который два года находился в коме, очнулся. Врачи не берутся объяснить этот феномен. Пациент с самого начала казался им безнадежным. Сейчас у «почти мертвого» уже восстановилась речь. Сам он называет свое возвращение в мир живых чудом и утверждает, что все это время слышал и понимал, что происходит вокруг.

Лысых теперь не будет?!

С облысением и выпадением волос можно справиться, даже если лысина огромная. Исследования, проведенные российскими учеными, показали: волосяные фолликулы при этом не исчезают, а просто сжимаются. Если активизировать клетки, которые регулируют цикл роста фолликулов, волосы будут лучше прежнего. Причем за 15 дней можно восстановить 90% волосяного покрова. Есть надежда, что скоро в России лысых не будет.

Не навреди *Авторитеты дают советы*

Лекарства и зрение

Ощущаете сухость в глазах? Они покраснели, слезятся и чешутся? Видите расплывчато? Причиной могут быть лекарства, которые принимаете.

СУХОСТЬ В ГЛАЗАХ

Когда человек моргает, слезная жидкость распределяется по всей поверхности глаза. Слезы вымывают грязь наружу и предотвращают попадание инфекции. Увлажненный глаз видит лучше. Но некоторые лекарства уменьшают выделение слезной жидкости. Из-за этого в глазах появляется жжение, зуд или глазная боль. Возможно ощущение, что в глазу что-то мешает. Или повысится чувствительность к свету, зрение станет размытым. Сухость в глазах вызывают мочегонные, антигистаминные препараты (от аллергии), антидепрессанты, средства для снижения холестерина; бета-блокаторы, противозачаточные таблетки.

Не спешите покупать увлажняющие капли без рекомендации врача. Они могут вызвать раздражение чувствительных глаз и даже ухудшить состояние.

СИНДРОМ ДРЯБЛОЙ РАДУЖКИ

Он появляется, если принимать тамсулозин. Назначают его мужчинам при доброкачественной гиперплазии предстательной железы. Синдром протекает бессимптомно. Больной узнает о нем, когда придется делать операцию на катаракте.

Здоровая радужка (цветная оболочка глаза) имеет плотную структуру. Если же есть какая-то патология, то во время операции по удалению катаракты радужка становится дряблой. Врачи считают, что это происходит как побочное действие тамсулозина. Проблема останется, даже если прекратить принимать этот препарат за год до операции. Обязательно расскажите врачу о том, что вы его употребляли. Хирург будет знать о возможном появлении этого синдрома и постарается его устранить.

ПОВЫШЕННАЯ СВЕТОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Она может появиться, если вы принимаете нестероидные противовоспалительные средства, антибиотики, лекарства от угревой болезни, мочегонные средства, которые назначают при повышенном давлении. Чтобы защитить глаза, находитесь в тени с 10 утра до 4 часов вечера. Обязательно носите солнцезащитные очки с защитой и широкополую шляпу.

ГЛАУКОМА

Глаукома возникает из-за высокого внутриглазного давления и приводит к слепоте. Ускоряют этот процесс кортикостероиды (их назначают при аллергии, ревматизме). Врачи до сих пор не нашли объяснения этому. Возможно, эти препараты изменяют структуру глаза и способствуют формированию тромбов и скоплению жидкости. Если вам выписывают такие препараты, ходите на прием к офтальмологу чаще.

Существует несколько видов глаукомы. Один из них, острая закрытоугольная глаукома, требует немедленной медицинской помощи. Она возникает, когда жидкость скапливается в переднем отрезке глаза, что вызывает резкое повышение давления. Если его не устранить, можно остаться слепым. Глаукому могут вызвать и другие препараты: лекарства от депрессии, болезни Паркинсона, эпилепсии, язвы желудка, астмы, аритмии и геморроя.

С. М. Шарапова, офтальмолог

Сенсация

Сердечный компьютер размером с горошину

В Израиле проходит тестирование первый в мире беспроводной, имплантируемый прямо в сердце микрокомпьютер.

Его уже поставили 9 пациентам с сердечной недостаточностью. Устройство размером с горошину имеет два «крыла» из гибкой нитиноловой проволоки, которые помогают закрепляться на межпредсердной перегородке. На установку системы, которая проводится под общим наркозом, уходит не больше часа. Потом пациенту достаточно будет раз в день прикладывать к своей груди устройство, подзаряжающее систему и одновременно считывающее информацию с микрокомпьютера. И лечащий врач сразу же узнает о состоянии здоровья больного. Это позволит ему максимально быстро среагировать на экстренную ситуацию.

Ёшкин кот!

С 2002 ГОДА В ГОЛЛАНДИИ ОФИЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА РАЗРЕШИЛА ПИРСИНГ ГЛАЗНОГО ЯБЛОКА, В КОТОРОЕ ВЖИВЛЯЕТСЯ УКРАШЕНИЕ ИЗ ДРАГОЦЕННЫХ МЕТАЛЛОВ И/ИЛИ КАМНЕЙ. ЦЕНА ПРОЦЕДУРЫ — 750 ЕВРО.

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Важно верить

О помощи свыше

Неважно, как именно читать молитву, — про себя или вслух. Также не столь важен текст. Важно, чтобы человек верил в помощь свыше.

Проведено несколько исследований, во время которых люди молились ежедневно или через какое-то время, но регулярно. Оказалось, что регулярное обращение к Богу в разы уменьшает депрессивные эмоции, усиливает удовольствие от жизни. Также исчезают страхи, переживания и надуманные проблемы. А пациенты психиатрических больниц заявили, что только молитва помогает им бороться с заболеванием. Психиатры рекомендуют особенно часто молиться одиноким людям и изолированным от общества. Депрессия является причиной 22 различных заболеваний, провоцируя, в том числе, и ишемическую болезнь сердца, астму, эзофагит, гастроэнтерит и расстройство мочевыделительной системы. К такому выводу пришли специалисты, изучив медицинские карты 337536 пациентов.

Цифры и факты

■ ЕСЛИ БЫ ЧЕЛОВЕК РОС ВСЮ ЖИЗНЬ, ЕГО СРЕДНИЙ РОСТ СОСТАВЛЯЛ БЫ 6 М, А ВЕС — 255 КГ.

■ 1,9 МЕТРА — ДЛИНА ТОЛСТОЙ КИШКИ. МАКСИМАЛЬНЫЙ ЕЕ ДИАМЕТР — 8 СМ. ТУДА ПОПАДАЕТ ВСЕ, ЧТО ОСТАЛОСЬ ПОСЛЕ ТОНКОЙ КИШКИ.

■ 1 ЛИТР КРОВИ В МИНУТУ ОЧИЩАЕТ ПЕЧЕНЬ, ЕСЛИ ОНА ЗДОРОВА.

Для тех, кому за... — *Прикинь на себя*

Бронхи стареют...

Мне уже 68 лет. Заметил, что с годами стало труднее дышать, а еще часто кашляю. Врач говорит, что это неизбежные возрастные изменения в организме. Неужели правда? Можно ли замедлить этот процесс?

С. Г. Зосимов, Ставропольский край

С возрастом органам дыхания работать становится труднее. У пожилых людей из-за изменений скелета нарушается подвижность грудной клетки. Это влияет на легочную вентиляцию. Бронхи пропитываются солями и лимфоидными элементами, в них скапливается слизь. В результате просвет бронхов сужается, при вдохе через них проходит значительно меньше воздуха.

После 60-70 лет у многих людей начинается атрофия эпителия бронхов, а бронхиальные железы работают все хуже. Легочная ткань тоже претерпевает изменения: она теряет эластичность, что сказывается на дыхательной емкости легких. Нарушение газообмена в легких приводит к тому, что организм перестает справляться с физическими нагрузками. Недостаточное насыщение артериальной крови кислородом, нарушение вентиляции и кровотока легких, а также снижение жизненной емкости легких ведут к тому, что заболевания органов дыхания у пожилых людей протекают, как правило, тяжелее, чем у более молодых.

Можно отодвинуть начало этого процесса, если тренировать дыхательную систему: научиться правильно дышать и больше двигаться.

Упражнения, которые полезно делать по утрам

* Стоя. Руки вдоль туловища. Поднимаясь на пальцах ног, сделайте глубокий вдох носом и задержитесь в таком положении на несколько секунд. Медленно опуститесь на пятки, выдыхая. Повторите несколько раз.

* Стоя. Руки положите на грудь. Глубоко вдохните, при этом слегка постучите по груди пальцами рук. Задержите дыхание и выдохните через нос.

* Стоя. Отведите плечи назад и, приподнимаясь на носках, сделайте глубокий вдох. Опуститесь на пятки, возвращая плечи в исходное положение, медленно выдохните.

* Сядьте на стул. Полностью выдохните и сделайте «брюшной» вдох: надувая живот шариком, постепенно наполните воздухом грудь. Задержите дыхание и сначала выдохните воздух из груди, а затем из живота.

* Это упражнение выполняется во время ходьбы. Вдох делайте на первые три шага, а выдох — на четвертый шаг.

Выполняйте эти упражнения по 5-10 раз.

И. Ф. Макеева, пульмонолог, врач II категории

Актуально

Простуда или COVID-19?

В начале эпидемии в больницы отвозили всех с подозрением на COVID-19. Сейчас пациенты, если они болеют не тяжело, остаются дома. Когда обязательно звать доктора? На наши вопросы отвечает известный эпидемиолог Вадим Покровский.

— Уже осень. Надо ожидать простуду с повышением температуры, у кого-то заболит горло, голова... В обычное время никто бы не переживал, но сейчас народ нервничает: вдруг COVID? Терапевты на приеме говорят, что у многих пациентов просто психоз, они находят у себя симптомы COVID там, где его нет. Как самому оценить свое состояние — когда тебе нужен врач?

— Один из первых признаков, который должен насторожить, — одышка, когда ощущается недостаток воздуха. Но это же, кстати, один из основных симптомов истерической реакции. Еще один симптом — изменение обоняния и вкуса. Но мнительные люди находят у себя нужный симптом, даже если они здоровы. Поэтому для начала надо успокоиться, а потом уже оценивать свое состояние.

Если чувствуете себя нормально, зачем делать рентген или КТ? Это лишняя доза облучения.

— Понятно, что перегружать скорую ложными вызовами не стоит. Но, с другой стороны, заболевание коварное, состояние может резко ухудшиться. Какие симптомы должны заставить срочно вызвать врача?

— Если появились сильный кашель, высокая температура, признаки интоксикации — ломота в суставах, — это повод обратиться к врачу. Если температура выше 38-38,5°С и тем более если она продолжает повышаться — это неблагоприятный признак. Нужна помощь врача.

— Сейчас есть возможность вызвать курьера на дом и сдать платный тест на COVID. Имеет это смысл или нет?

— Если это вас успокоит и вам не жалко заплатить за свое спокойствие — конечно, делайте. Многие хотят убедиться, что не заражены, планируя, например, поездку на море или в гости к родственникам. Хотя пока эпидемия не закончилась, правильнее было бы соблюдать строгую изоляцию.

— Если есть простуда, но угрожающих симптомов нет, как лечиться?

— Во-первых, пить много жидкости, поскольку при любой вирусной инфекции возникает интоксикация, а обилие жидкости помогает удалять токсины из организма. Чай с лимоном и малиной, морс с клюквой и смородиной, заваренный шиповник — все это хорошо.

— Люди, переболевшие COVID без симптомов и при неплохом самочувствии, рассказывают, что КТ показывало у них изменения в легких. Это опасно? Может, нужно делать томографию всем людям с простудой?

— Да, такие случаи действительно есть. Но при обычных респираторных инфекциях также бывает нарушение функции легких. Просто на начальной стадии ОРВИ компьютерную томографию раньше никогда не делали. Но лишняя диагностика — тоже плохо. Нужно прежде всего ориентироваться на свое самочувствие. Если чувствуете себя нормально, зачем делать рентген или КТ? Это лишняя доза облучения. А вот если состояние ухудшилось, исследование необходимо, чтобы выявить поражение легких.

— Что делать, если человек болел, но не знает, была это банальная простуда или он перенес COVID?

— Лучше ориентироваться на рекомендации для пациентов, переболевших коронавирусной инфекцией.

SOS!

Когда человек одновременно заразится и гриппом, и COVID-19, это опасно. Причем как для самого больного, особенно если у него имеются хронические заболевания, так и для окружающих. Об этом предупредили российские вирусологи. Причем если заражение гриппом произошло раньше, тест может не выявить коронавирус. Инфекционисты советуют проверять заболевших на обе инфекции сразу, чтобы как можно раньше начать правильное лечение. Лучшим методом для диагностики является ПЦР. К сожалению, в поликлиниках его не делают, для этого есть специальные лаборатории.

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Целебное масло помогло от язвы 12-перстной кишки

Смешала 10 г прополиса со 100 г сливочного масла. Грела на водяной бане 10-15 минут. Затем процедила и пила по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Помогла мне эта смесь и от колита избавиться. Перед приготовлением масла прополис нужно заморозить, а затем натереть на мелкой терке и только после этого добавлять масло. И еще: посуда, в которой будете готовить масло с прополисом, должна быть закрыта.

Елена Ивановна Турчинская, Приморский край

От пневмонии — природный антибиотик

Этот природный антибиотик помог мне вылечиться от пневмонии. В кастрюлю положил 1 кг топленого масла и довел до кипения. Снял с огня и дал постоять 20 минут. Потом процедил, добавил 30 г толченого прополиса и снова довел до кипения, помешивая. Снял с огня, дал настояться 20 минут и еще раз процедил. В слегка остывшую массу добавил 1 кг меда и размешал до однородности. Перелил в стеклянную банку и хранил в холодильнике. Принимал по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой до полного выздоровления.

Максим Аркадьевич Матвеев, Мурманская обл.

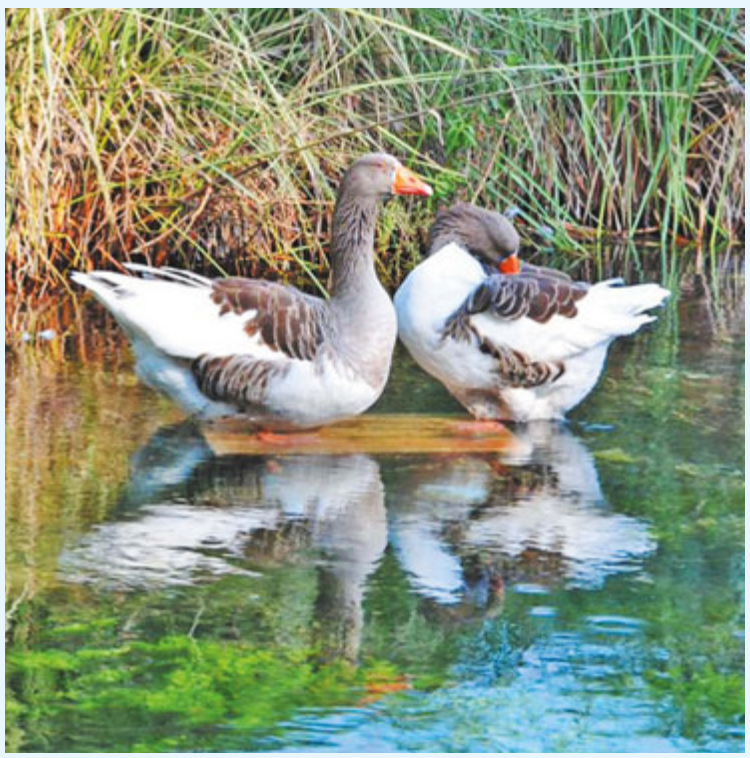
Принимаю курсами мёд с прополисом

Делаю это во время обострений язвы желудка, особенно весной и осенью. Смешиваю 10 г прополиса со 100 г меда и принимаю по 1 чайн. ложке, рассасывая, 3 раза в день за полчаса до еды. Главное, чтобы прополис был качественным. Проверить качество можно так: опустите кусочек в стакан с водой. Прополис тяжелее воды и обязательно потонет. Если всплывает, значит, в нем много воска, и он не подойдет.

В. В. Лобачева, Краснодарский край

Воспалился желудок?

РАСТВОРИТЕ БЕЛОК СВЕЖЕГО ЯЙЦА В СТАКАНЕ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ (ВОДУ МОЖНО ПОДСЛАСТИТЬ) И ПЕЙТЕ НЕБОЛЬШИМИ ГЛОТКАМИ. ТАКАЯ ВОДА ХОРОШО ОБВОЛАКИВАЕТ СЛИЗИСТУЮ.



Замучил геморрой?

ПЕЙТЕ ПЕРЕД СНОМ ГОРЯЧИЙ МОРКОВНЫЙ ОТВАР: ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ТЕРТОЙ МОРКОВИ СТАКАНОМ КИПЯТКА, ТОМИТЕ НА МАЛЕНЬКОМ ОГНЕ 10-15 МИНУТ.

Есть такая болезнь

Раздражённый кишечник

После еды появилось вздутие живота, боль и дискомфорт под ложечкой или около пупка, нарушен стул... Такие симптомы указывают на синдром раздраженного кишечника.

Этим страдают многие

Неудивительно: люди часто и не всегда оправданно принимают антибиотики, изменяющие микрофлору кишечника. В результате возникает дисбактериоз. А еще неправильно питаются: на бегу, всухомятку, делая большие перерывы между приемами пищи. Любят заедать стрессы...

Говорят, что синдром раздраженного кишечника возникает у людей, которые раздражаются по пустякам и много нервничают. Это так. Но этот недуг встречается и у тех, кто по характеру мнительный, придирчивый. Запускает синдром раздраженного кишечника непереносимость определенного продукта или пища, богатая углеводами.

На рынке всегда много сладких фруктов. Избыток сахаров вызывает вздутие живота: ферменты поджелудочной железы не могут хорошо переварить такие плоды, поэтому подключаются бактерии кишечника. И возникает сильнейшее брожение...

Для тех, кому за...

С возрастом в кишечнике происходят изменения, возникает нехватка ферментов, и пища не может нормально перевариваться.

Что делать, если появились симптомы?

Многие люди, наученные собственным опытом, не обращаясь к врачу, начинают есть меньше сырых овощей и фруктов и переходят на тушеные овощи и каши. Но для начала не мешало бы обследоваться. Важно проверить, достаточно ли ферментов вырабатывает поджелудочная железа. Для этого надо сдать анализ на панкреатическую эластазу в стуле, сделать исследование кала (копрограмму), провериться на яйца глистов. Также рекомендую сдать общий анализ крови и определить запасы железа в организме. Для этого надо сдать кровь на ферритин. Если показатель повышен, то в кишечнике может быть воспаление. Не помешает выяснить уровень витамина B_{12} и, по возможности, фекальный кальпротектин — белок, который является маркером воспаления в кишечнике.

Важное исследование — колоноскопия

Даже если ничего не беспокоит, каждому человеку в зрелом возрасте желательно пройти это исследование. Сегодня, к сожалению, у нас много больных, страдающих раком кишечника. Этот коварный недуг на ранних стадиях никак себя не проявляет. А когда разгорается, проявляясь грозными симптомами, помочь человеку порой невозможно. Если обследование покажет, что с кишечником все в порядке, справиться с дискомфортом поможет диета, которую порекомендует врач.

Если кишечник не здоров

* Не пропускайте приемы пищи. Тщательно прожевывайте еду. Не ешьте на ночь;
* ходите пешком, катайтесь на велосипеде, плавайте;
* не нервничайте.

В. О. Самсонова, гастроэнтеролог, врач II категории

То бледнел, то зеленел...

Как я справляюсь с расстройством в дороге. Называется это диспепсическим расстройством.

Я склонен к ним с детства. Тошнота, изжога, вздутие живота, а иногда и совсем уж неприятные кишечные расстройства — это про меня. Отравиться мне вообще ничего не стоит, особенно незнакомой или плохо приготовленной пищей. Мне 32 года, я работаю гидом в турфирме в Крыму. При такой работе нельзя иметь больной желудок. Я просто не имею права расклеиваться перед туристами. Однажды в автобусе мне стало плохо, я принял несколько таблеток, так потом один из туристов в отзыве написал, что ему «не понравился гид, который то и дело бледнел, зеленел, хватался за живот и глотал таблетки». В итоге, чтобы не потерять работу, мне пришлось изобретать собственные средства. Например, если меня укачивает (на суше все нормально, а вот в самолете или на воде случается), то в 1 л воды добавляю 20 г глюкозы, 3,5 г соли, 2,5 г соды и 20 г хлористого кальция. Такой коктейль можно приготовить заранее и перелить в бутылку из-под лимонада. Он помогает так быстро, что никто даже не успеет заподозрить, что вам не по себе.

Есть и другое испытанное лекарство от диареи. Его мне посоветовали мои коллеги по работе. Готовится оно просто: стакан фруктового сока (лучше вяжущего, типа гранатового), 1/2 чайной ложки меда, сиропа или сахара, щепотка соли. Смешиваем в одном стакане. Во второй стакан наливаем кипяченой воды и добавляем 1/4 чайной ложки соды. Пить надо по 2 глотка по очереди из каждого стакана.

Константин Сергеевич Резцов, Крым

Шесть лет донимала меня аллергия на солнце...

Ничего не помогало: ни мази, ни таблетки. Начинался ужасный зуд. Однажды в такой день я бежала на обед, выбирая места, куда падала тень от деревьев. Впереди шла бабушка, вся в светлом, худенькая. Я ее обогнала и снова пошла по тени. Она меня окликнула: «Доченька, день такой чудесный, а ты прячешься в тень?» Я остановилась и рассказала ей о своей аллергии... Она посоветовала: «Найди полынь, приготовь крепкий отвар, прокипяти 10 минут, хорошо умойся с мылом, а потом промой лицо и руки этим отваром. Но не вытирай, дай высохнуть». Я так и сделала. Буквально минут через пять зуд прошел. И стала я ополаскиваться полынью при первой возможности. Даже носила с собой бутылочку с отваром. Нет-нет да и намочу ватный диск и протру лицо, грудь, руки. И вот уже 5 лет, как забыла об аллергии и каждую весну благодарю ту бабушку.

О. Макарова, Ставропольский край

ЧТО СКРЫВАЮТ ВРАЧИ?

Лазер побеждает простатит!

Все знают о научных достижениях Дмитрия Ивановича Менделеева и о его периодической таблице элементов. И почти всему взрослому мужскому населению страны известен его трактат «О соединении спирта с водой».

Но не все знают о том, что Дмитрий Иванович был женат дважды. И второй раз женился в весьма зрелом возрасте на семнадцатилетней художнице Анне Ивановне Поповой. Она была моложе прославленного химика на 26 лет.

Во втором браке у Дмитрия Ивановича родилось четверо детей. Последние (близнецы Василий и Мария) появились на свет, когда Менделееву было уже почти 60 лет!

Так что и в пожилом возрасте можно сохранить мужскую силу и здоровье!

Хотя в наше время это не так уж просто из-за сидячего образа жизни. Который часто приводит к простатиту и импотенции. И не все осознают, что эта болезнь ещё и смертельно опасна. Потому что всё идёт по нарастающей — воспаление простаты, простатит, импотенция, аденома простаты, рак...

Так что лечиться надо начинать как можно раньше. Но тут есть проблема — лечение простатита лекарствами не всегда эффективно. Почему? Дело в том, что в 90 % случаев причиной болезни является застой крови в органах малого таза. А если есть застой крови, то и лекарства туда не попадут! Получается, что снимаются только самые острые симптомы. А простатит становится хроническим и в 87 % случаев возвращается после лечения.

Лечение медикаментами практически зашло в тупик. Но, к нашему счастью, были изобретены особые медицинские терапевтические лазеры! И они лечат простатит!

ЛЕЧЕБНЫЕ ЛАЗЕРЫ

Ещё в 1989 году в СССР в Институте гигиены труда и профессиональных заболеваний было обнаружено лечебное действие инфракрасного лазерного излучения. Перспективы лечения лазером были огромны. Но понадобилось четверть века, чтобы стало возможным создание компактных лазерных терапевтических аппаратов!

И теперь инновационная медицинская техника пришла к нам на помощь! Отечественные медики и инженеры смогли создать современнейший специализированный урологический аппарат «Простамаг»!

Энергия его лазера активирует клетки тканей и эритроциты крови. Невероятно возрастает кислородная ёмкость крови! Что приводит к феноменальному улучшению кровоснабжения тканей и тканевого дыхания.

При этом энергия лазера — только спусковой крючок для начала оздоровления организма! Как небольшой толчок вызывает мощную лавину, так и воздействие лечебного лазерного излучения вызывает лавинное нарастание самооздоровления организма!

«ПРОСТАМАГ» ПРОТИВ ПРОСТАТИТА

«Простамаг», пожалуй, самое эффективное средство для лечения урологических заболеваний. Потому что лазер невероятно усиливает кровоснабжение всех органов малого таза. А в первую очередь простаты!

И ведь «Простамаг» не только лазер! В этом аппарате сочетается воздействие сразу тремя терапевтическими факторами. Это самые действенные из них: современнейшая лазерная терапия, низкочастотная вибрация и магнитотерапия. Комплексное воздействие приводит к взаимоусилению отдельных лечебных эффектов. Что и обеспечивает быстрое получение результата.

И этот эффективнейший медицинский аппарат мы теперь можем применять дома! В удобное нам время! Без посторонних глаз и стеснения. Ведь для применения «Простамага» не нужна посторонняя помощь. И сеансы лечения совсем не продолжительны.

В среднем курс лечения составляет 12 сеансов по 12 минут. Согласитесь, это совсем не обременительно — вечером уделить своему здоровью чуть больше десяти минут времени. Через три недели повторяем курс для закрепления эффекта. Никаких проблем!

ЧТО МОЖЕТ «ПРОСТАМАГ»?

А возможности его огромны! Вы только посмотрите, что он способен лечить:

- хронический простатит;
- хронический уретрит;
- хронический пиелонефрит;
- хронический цистит;
- хроническое воспаление яичка и придатка;
- сексуальные расстройства (эректильная дисфункция — импотенция);
- снижение способности к зачатию.

Возможности лечения с помощью «Простамаг» просто потрясают!

Лечение идёт на уровне элитной клиники!

КАК ЛЕЧИТ «ПРОСТАМАГ»?

«Простамаг» — специализированный урологический аппарат. Разработан специалистами. Поэтому он так результативен при лечении всех урологических болезней!

Что же при лечении происходит? «Простамаг» устраняет застойные явления, восстанавливает микроциркуляцию крови и функции предстательной железы. Вы получаете обезболивание (часто после первой же процедуры!). Он активизирует обменные процессы в больных тканях и уменьшает воспаление. Улучшает отток лимфы и ликвидирует венозный застой, что убирает отёки (и в простате тоже!). Стимулирует регенерацию повреждённых тканей. Восстанавливает половую функцию!

Возможность избавиться от простатита и отвести угрозу рака простаты — это потрясающий шанс для всех мужчин!

Аппарат поможет и при такой страшной болезни, как снижение фертильности (способности к оплодотворению).

Уже до 15 % супружеских пар страдают от бесплодия! И далеко не всегда это женская проблема! В 30 % случаев проблема однозначно связана только с мужчиной.

«Простамаг» многократно повысит эффективность медикаментозного лечения! Поможет вернуть счастье и гармонию в семью.

ПОЧЕМУ «ПРОСТАМАГ» ТАКОЙ ДЕЙСТВЕННЫЙ?!

Потому что он сочетает действие инфракрасным лазерным излучением с постоянным магнитным полем и низкочастотной микровибрацией. Именно их научно обоснованное совместное, взаимоусиливающее действие и даёт потрясающий результат!

Как же они действуют?

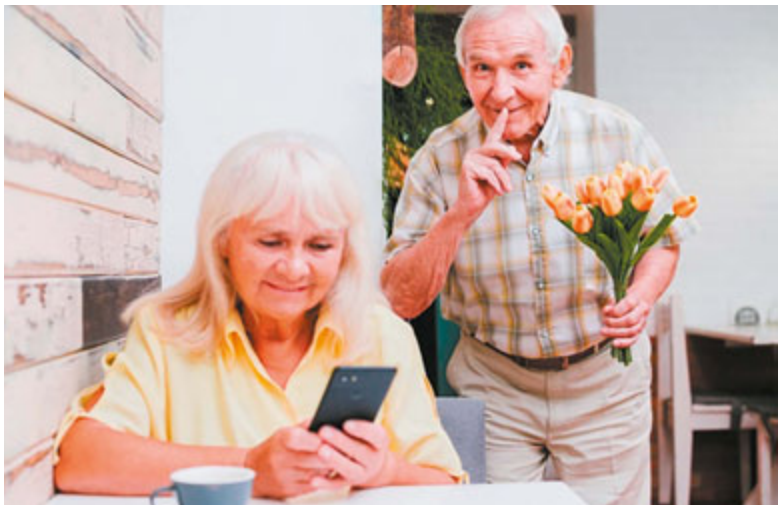
Первый фактор — высокотехнологичный способ воздействия — лазерное излучение.

«Простамаг» — один из немногих аппаратов, которые способны его использовать. Применяется в нём невидимое для человеческого глаза инфракрасное лазерное излучение. Оно проникает глубоко в больную ткань. Расширяет сосуды, разгоняет кровь, мощно улучшает питание тканей и усиленно выводит токсины. Снимаются воспаление, отёчность и боль, ткани восстанавливаются. У большинства людей боли в простате проходят уже после второго сеанса, а у многих и после первого!

Второй фактор — низкочастотная микровибрация. Её действие производится прямо на простату! Эффект потрясающий! Устраняются застойные проблемы в малом тазе и простате. Микроциркуляция крови многократно увеличивается! Намного усиливается эрекция. Из семи вибрационных режимов Вы можете подобрать подходящий именно Вам!

Третий фактор — магнитное поле. Меняет структуру и активирует кровь и лимфу. Растворяются их сгустки и снижается вязкость. Расширяются сосуды. Увеличивается скорость потока крови и лимфы, улучшается питание клеток и их детоксикация.

Остерегайтесь подделок!
Упаковка с настоящим медизделием «ПРОСТАМАГ» опломбирована специальной защитной голограммой.



Так действует «Простамаг» — наше мужское спасение! Наши женщины будут счастливы с нами! Вернувшаяся уверенность в себе сделает жизнь насыщенной впечатлениями и полноценной.

«ПРОСТАМАГ» — СУПЕР АППАРАТ!

«Простамаг» изобретён и производится в России. Он зарегистрирован как медицинское изделие. Это специализированный урологический аппарат, но предназначен и для использования в домашних условиях! А по эффективности находится на мировом уровне! И он нам доступен!

НИКАКОГО РИСКА! ГАРАНТИРУЕМ РЕЗУЛЬТАТ ИЛИ ВЕРНЕМ ДЕНЬГИ!*

Вы только сравните его цену с похожими по эффективности стационарными аппаратами (от 57 тыс. до 377 тыс. рублей) и классическим медикаментозным лечением (от 30 тыс. до 150 тыс. рублей). Да на их фоне цена «Простамага»— просто подарок. Подумайте, обычное лечение неимоверно дорого. Периодически повторяется. А эффективность его часто весьма сомнительна. «Простамаг» же покупается только один раз и решает все проблемы! И сколько сеансов лечения Вы проведёте — Вы решите по показаниям своего здоровья, а не по толщине кошелька!

«ПРОСТАМАГ» НУЖЕН ВСЕМ!

«Простамаг» замечательно прост в эксплуатации, невероятно эффективен!

Использовать его могут и мужчины, и женщины. Ведь этот медицинский аппарат поможет вылечить и коварно подступающий пиелонефрит, и неприятнейший, мучительный цистит!

Используя его, Вы получите здоровье! Избавление от болей! Возможность иметь детей! Семейное счастье! Душевное равновесие и уверенность в себе! Угроза страшных последствий не будет висеть над Вами!

У «Простамага» нет таких побочных действий, как от таблеток. Уже после нескольких процедур появляется значительный эффект. У аппарата нет снижения действенности из-за привыкания. Он не требует отмены лекарственного лечения. Наоборот: если Вы принимаете какой-то препарат, то его подвод к органам малого таза намного увеличится вместе с увеличением подвода крови. И действовать лекарства будут намного сильнее!

Огромное достоинство аппарата в том, что при высочайшей эффективности профессионального уровня аппарат применяется дома! В удобное для Вас время! И Вам не надо бегать по поликлиникам на дорогостоящие и крайне неприятные процедуры. «Простамаг» сэкономит Ваши деньги, время и нервы!

Он способен вернуть Вам активную, полноценную жизнь! Ему уже благодарны тысячи мужчин по всей стране! И не стоит откладывать — простатит сам не проходит! А партия аппаратов по старой цене уже кончается. И ожидается поднятие цены.

Дело теперь только за Вами — Вы хотите вылечиться?! Хотите избавиться от боли и стать здоровым?

Вы это можете! Действуйте! И будьте здоровы!

АКЦИЯ!

При покупке аппарата «Простамаг»браслет АМБФ стоимостью 1530 руб., вы получите БЕСПЛАТНО!

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПРОСТАМАГ

8 (800) 777-39-60

Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.
Консультация специалиста бесплатно!
Официальный интернет-магазин:
www.life7.ru.
433507, г. Димитровград, а/я 19, заказ М-46
(В письме укажите свой номер телефона)

ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

КРАСНОДАР	**29 СЕНТЯБРЯ**
ДК «ВОС», ул. Московская, д. 65А	10.00—11.00
ДК Железнодорожников, Привокзальная площадь, д. 1	11.00—12.00
Аптека «ФАРМАИМПЕКС», ул. Атарбекова, д. 40.	13.00—14.00
РОСТОВ-НА-ДОНУ	**30 СЕНТЯБРЯ**
Аптека «Айболитмедсервис», ул. Варфоломеева,д. 222а/108а,	9.00—10.00
ДК «Роствертол», проспект Ленина, д. 105/3	11.00—12.00
ВОЛГОГРАД	**1 ОКТЯБРЯ**
ДК Тракторозаводского района, ул. Дзержинского, д. 17.	10.00—11.00
ВОЛЖСКИЙ	**1 ОКТЯБРЯ**
ТРК «Простор» ул. Карбышева, д. 47а,	12.00—13.00
САРАТОВ	**2 ОКТЯБРЯ**
Областной Дом Народного творчества, ул. им.Ломоносова М.В., д. 20.	10.00—11.00
ЭНГЕЛЬС	**2 ОКТЯБРЯ**
ДК «Строитель», проспект Строителей, д. 7.	12.00—13.00

ООО Паритет, ОГРН 1197325011069. 433507, г. Димитровград, просп. Димитрова, 2 А, оф. 1. Рег. уд № ФСР 2012/13536. *Подробнее об условиях возврата денежных средств по тел. 8-800-777-39-60. **Акция действует с 16.09.2020 по 28.10.2020. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Кошмарики

Съела слишком много...

В Тюменской области 26-летняя женщина проглотила вилку. Ей потребовалась срочная операция. К удивлению врачей, вилка не повредила стенки желудка. Как этот предмет оказался в желудке? Женщина объяснила, что съела слишком много жирной пищи и пыталась вызвать рвоту. Но вилка провалилась в горло...

Зубной щёткой колбасу не протолкнуть

Московским врачам пришлось доставать из пищевода М. зубную щетку. Женщина попыталась протолкнуть этим предметом застрявший в горле кусок колбасы. Беда случилась во время семейного обеда... Родственники поспешили вызвать скорую. В Боткинской больнице пришлось собирать консилиум. Было решено извлекать инородное тело эндоскопом. Зубную щетку извлекли из пищевода спустя час после случившегося.

ПОЛЕЗНЫМ НАЗЫВАЕТСЯ ТО, ЧТО РЕДКО СОЧЕТАЕТСЯ С ПРИЯТНЫМ.

Чистим чисто

Как правильно чистить зубы

Новое исследование утверждает, что ответ проще, чем вы думаете.

Достаточно простых горизонтальных нежных чистящих движений зубной щеткой, чтобы поддерживать десны здоровыми и удалить налет. Чтобы избежать сильного давления, держите щетку как карандаш под углом в 45 градусов, а не всем кулаком.

И еще: нет смысла чистить зубы каждый раз после еды или сладких напитков, потому что кислота производится в течение двух минут после первого укуса или глотка. Поэтому чистка зубов сразу после еды в кислой среде может привести к повреждению эмали. Очень важно хорошо чистить не жевательные поверхности, а места, где встречаются зубы и десны.

Проверено на себе

В нашей семье ни у кого пародонтита не было, кроме меня...

У всех в нашей семье были здоровые зубы. Бабушка до 80 лет сохранила свои. Я тоже надеялся на это. Но к 60 годам десны начали кровоточить во время чистки зубов, покраснели и распухли. Пошел к врачу, он поставил диагноз пародонтит. Такого я никак не ожидал! Дома задумался: а как же удавалось моим предкам поддерживать здоровье зубов? Ведь раньше не было столько лекарств. Стал расспрашивать своих родственников, мол, неужели у наших бабушек и дедушек никогда зубы не болели? А если болели, то как лечились? Оказалось, медом и солью. И то, и другое на кухне имелось. Смешал я мед с солью в равных количествах (до полного растворения соли, чтобы ее крупицами не причинить деснам лишнюю боль). Смесь вмазывал в десны, как бы массируя. Потом в «Айболите» мне понравился рецепт с кофейными зернами и сахарной пудрой. Зерна поджарил на сухой сковородке, смолол в кофемолке и подавил в ступке в пыль. Смешал кофе и пудру в пропорции 1:3 и массировал смесью десны. Причем массировал не пальцами, а мягкой зубной щеткой. Процедуру делал 3 раза в день. Через какое-то время десны окрепли. До сих пор для профилактики 3 раза в неделю делаю такой массаж.

И. В. Любенко, Владивосток

Знаю хорошее средство от запущенного пародонтоза

Достаточно пролечиться в течение месяца осенью и весной. Залейте стаканом крутого кипятка 1/2 стакана сухой чайной заварки и добавьте сок из 4 больших долек чеснока. Перелейте все в емкость, плотно закройте крышкой и настаивайте час. Затем процедите, отожмите. Доведите охлажденной кипяченой водой количество жидкости до объема стакана. Полощите десны теплым настоем 2 раза в день.

О. Н. Гужева, Иркутская обл.

Прикинь на себя — **На приёме у хирурга-стоматолога**

Флюс. Щека опухла...

К ВЕЧЕРУ ТЕМПЕРАТУРА ПОДНЯЛАСЬ...

Два дня болел поврежденный зуб, на третий начал появляться флюс. Так как были праздники, попала к стоматологу только на четвертый день, зуб удалили. Через пару часов резко поднялась температура, до 39°С. Врач прописал жаропонижающее и «Доксициклин», температура спала, а к вечеру опять поднялась до 38°С, флюс не сходит пока. Как долго он может держаться?

Е. М. Маркина, Воркута

Отек может сохраняться до 3-5 дней. Главное — следите за температурой. Если будет повышаться больше 38,5°С, обратитесь к врачу. Советуем сделать через неделю контрольный снимок лунки, чтобы убедиться, что все гранулемы вычистили и воспаления нет.

УДАЛИЛИ КИСТУ — ПОЯВИЛСЯ СВИЩ...

Удалили кисту и часть корня зуба (или с двух зубов — не знаю точно). В выписке написано про кисту нижней челюсти. Болели третий и четвертый зубы справа снизу. Поначалу заживление проходило нормально, но после того как врач в поликлинике на оба эти зуба поставила временные пломбы, рассверлив заново каналы и перепломбировав их, в области разреза на десне началось нагноение, а затем появился свищ. Что теперь делать? Еще раз резать? Полощу рот раствором соды и настойки прополиса.

Артур, Армения

Такие операции, особенно на нижней челюсти, очень травматичны. Заживление зачастую проходит с осложнениями. Хирург должен работать на одной волне с терапевтом, причем оба должны обладать высоким профессионализмом. Скорее всего, у вас осложнение после операции, с которым необходимо бороться только после тщательного изучения вашей ситуации.

КАКОЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ВЫБРАТЬ?

На корнях между двух зубов появилась киста. Сделала рентгеновский снимок. Один врач сказал, что надо удалить два зуба, другой предложил убрать корень зуба вместе с кистой. Но они у меня хорошие и здоровые. Неужели их надо удалять?

Татьяна Абакумовна, Чеченская Республика

Существует несколько способов лечения кист и кистогранулем. Самый быстрый — это резекция верхушки корня зуба с одновременным удалением кисты. Возможно консервативное лечение: в каналы корней вводится лечебная паста. Но так лечиться придется долго — от одного месяца до года и дольше. Если оба метода невозможны или неэффективны, зуб удаляют. Вам советуем бороться за зубы, ведь новые не вырастут, а удалить всегда успеете.

РАНКА ВСЁ ЕЩЁ КРОВОТОЧИТ...

Сегодня мне удалили четвертый зуб. Через сколько времени нужно вынимать марлевый тампон? Ранка еще кровоточит.

Мадина, Владикавказ

Вообще тампон вынимается через 30-60 минут после удаления. Может быть, на месте зуба просто сгусток крови, который вы ощущаете языком и думаете, что он кровоточит? Это нормально. Если же кровь течет именно из ранки, то это ненормально, обратитесь к стоматологу, чтобы вам наложили «Альвожил» — он кровоостанавливающий.

Б. Ю. Ромашов, хирург-стоматолог, врач высшей категории

Разнесло у меня десну, болело и дёргало...

Я села в кресло к стоматологу в клинике челюстно-лицевой хирургии — единственной в городе, работающей в воскресенье. Врач чуть не упал на меня. Он раскачивался на своем стульчике и дремал. Доктор мало того, что был пьян, он еще и со стоматологией оказался почти не знаком. Но деваться некуда. У меня разнесло десну, болело и дергало. Удалять зуб пьяный боялся: он знал, как это делается, но рука не слушалась, потому что хотелось спать. Хорошо, что я догадалась спросить, умеет ли он обращаться со скальпелем. От такого вопроса мой доктор оживился, и откуда ни возьмись в его руке оказался скальпель. Как влитой. Я распахнула пошире рот и сказала: «Режь!» Доктор уточнил: без анестезии? На что я так отчаянно замычала, что он сунул мне за воротник какую-то пеленку и разрезал. Что сказать? Это было как раз «мастерство не пропьешь». Разрезал четко, там, где надо.

Ольга, Омск

Скорая помощь от природы

ПАРОДОНТОЗ? Расшатались зубы? Приготовьте настой из 4 ст. ложек лапчатки прямостоячей, 2 ст. ложек конского щавеля и 1,5 стакана рассола квашеной капусты. Все смешайте, настаивайте сутки, процедите, полощите рот 6 раз в течение дня.

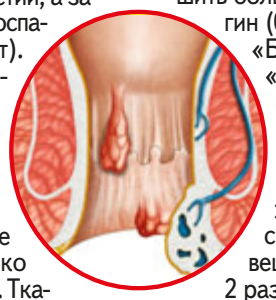
СМЕШАЙТЕ 2 части порошка дуба и 1 часть липового цвета. Залейте 1 чайн. ложку смеси стаканом кипятка. Подогревайте на огне 3 минуты. Дайте остыть, процедите. Полощите рот теплым отваром.

ЛИСТЬЯ подорожника жуйте до тех пор, пока масса не станет безвкусной. Или протирайте десны его соком. Зимой готовьте отвар сушеных листьев подорожника для полоскания.

Варикозные узлы, как на ногах

В области заднего прохода большое сплетение вен. И все они участвуют в кровоснабжении тазовых органов.

Если человек страдает хроническим запором, у него нерегулярный стул, на венах этого сплетения возможно образование варикозных узлов, таких же, какие бывают на ногах. При резком натуживании во время опорожнения кишечника они наполняются кровью, увеличиваются в объеме и могут ущемляться в заднепроходном отверстии, а затем в них развивается воспаление (тромбофлебит). Боль бывает очень сильной, особенно при натуживании, ходьбе и сидении. Повышается температура. Выпавшие наружу и ущемленные геморроидальные узлы напряжены, резко болезненны и синюшны. Ткани, окружающие задний проход, отечные, напряженные и багровые.



Что делать? Прежде всего нужно в течение суток воздержаться от приема пищи, чтобы не было стула. Пить можно чай, воду, молоко и кефир. На следующий день следует принять легкое слабительное (экстракт крушины, вазелиновое масло по 1 ст. ложке 3 раза в день), чтобы стул стал полужидким (не жидким и не густым) и кишечник опорожнялся без всяких усилий. В следующие дни пища должна быть молочно-растительной, не содержащей острых, соленых и пряных блюд. Полезны блюда из кабачков, тыквы и свеклы. Полностью исключаются алкогольные напитки. Следует соблюдать постельный режим. Отек и напряжение можно уменьшить с помощью холодных примочек или если приложить к области заднего прохода пластиковый пакет со льдом на 20-30 минут. Чтобы уменьшить боль, нужно принять анальгин (0,5 г 2 раза в день) или «Баралгин», папаверин, «Смазмалгон», в задний проход вставлять геморроидальные свечи «Анузол», «Анестезол» или «Нео-анузол», содержащие антиспастические и обезболивающие вещества (по одной свече 2 раза в день). Если вводить свечи будет больно, можно пользоваться мазями («Ультрапрокт», «Постеризан-форте», «Проктоседил», «Ауробин»). Эффективны мази и свечи с гепарином («Нигепан», гепариновая). Принимают также препараты общего действия («Детралекс», «Эскузан», «Цикло 3 Форт»). Значительно ускоряют выздоровление физиотерапевтические процедуры. Заднепроходное отверстие нужно содержать в чистоте и обмывать водой с мылом после каждого опорожнения кишечника.

В. П. Третьяков, проктолог, врач II категории

Намотай на ус

■ СИДЯЧАЯ РАБОТА И ЗАПОРЫ ПРОВОЦИРУЮТ ОБРАЗОВАНИЕ СОСУДИСТЫХ «КАРМАНОВ», ЗАПОЛНЕННЫХ ГУСТОЙ КРОВЬЮ.

■ ИЗБАВЛЯЙТЕСЬ ОТ ЗАВАЛОВ С ПОМОЩЬЮ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ, ГИМНАСТИКИ И ХОТЯ БЫ СПРИНЦОВКИ.

От шума в ушах

Ягоды калины с мёдом

Выжмите сок из ягод калины. Добавьте мед (1:1), перемешайте. Смочите в смеси 2 ватных жгутика и вставьте в уши на ночь. Процедуру повторяйте каждый вечер в течение 3 недель. После такого лечения исчезает шум в ушах и улучшается слух.

Пейте натощак такую смесь

Смешайте 1 стакан молока или кефира с 1/2 чайн. ложкой порошка имбиря (или 1 чайн. ложкой натертого свежего имбиря). Добавьте 1/2 чайн. ложки куркумы и 1 чайн. ложку меда. Пейте смесь ежедневно натощак в течение 2 недель. Затем сделайте перерыв на неделю и повторите лечение. Проводите такие чистки сосудов 2 раза в год.

В желчном пузыре обнаружили хлопья...

УЗИ показало, что желчный пузырь увеличен и в нем есть хлопья. О чем это говорит?

Андрей Иванович, Омская обл.

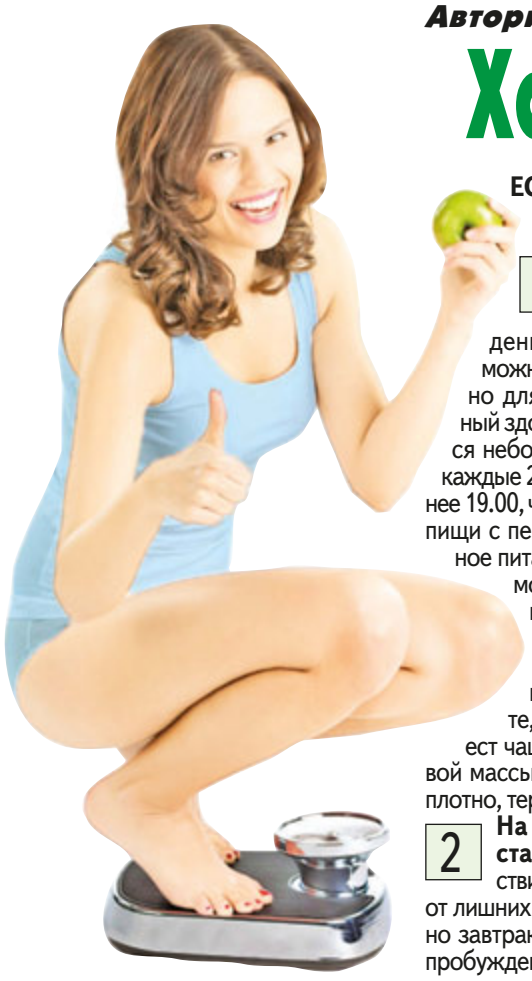
О застое желчи, который появляется при гипотонической дискинезии — сниженном тонусе желчного пузыря. В таком случае пациенту рекомендуется принимать желчегонные препараты, пить чай, усиливающий отток желчи. Если нет болевых ощущений, не помешает сделать диагностическое зондирование — дуоденальное или слепое (с сорбитом). Что такое дуоденальное зондирование? Человек глотает одноразовый зонд, с помощью которого откачивается желчь (часть берется на исследование). Бывает, что желчный пузырь так растянут, что врач откачивает по стакану желчи. После этого пациенту рекомендуют ежедневно выполнять физические упражнения и принимать препараты для лучшего сокращения пузыря. Иногда на зондирование косметологи присылают молодых женщин: очищение желчного пузыря улучшает состояние кожи. Вредные вещества, которые печень перерабатывает, с желчью выводятся в кишечник, а если желчный недорабатывает, то токсины «хранятся», отравляя организм. Слепые зондажи показаны и тем, кто вынужден постоянно пить лекарства.

И. И. Князева, гастроэнтеролог

В ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА ОКОЛО 75 КМ НЕРВОВ. МОТАТЬ — НЕ ПЕРЕМОТАТЬ!

Авторитеты дают советы — *Не навреди*

Хотите похудеть — ешьте!



ЕСЛИ СЛЕДОВАТЬ СОВЕТУ «ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ — ПЕРЕСТАНЬТЕ ЕСТЬ», МОЖНО НАВРЕДИТЬ ОРГАНИЗМУ.

1 **Не стоит заклеивать рот.** Принимать пищу раз в день, причем набирая как можно меньше калорий, вредно для организма. Единственный здоровый вариант — питаться небольшими порциями через каждые 2-3 часа. Ужинать не позднее 19.00, чередуя основные приемы пищи с перекусами. Причем дробное питание должно стать системой на всю жизнь. Доказано, что люди, питающиеся не менее 4 раз в день, страдают избыточным весом на 50% реже, чем те, кто ест раз в день. Те, кто ест чаще, теряет больше жировой массы, а те, кто ест 2 раза, но плотно, теряют мышечную ткань.

2 **На завтрак — не только стакан воды.** Если вы действительно хотите избавиться от лишних килограммов, обязательно завтракайте в первый час после пробуждения. Утром организм уже нуждается в притоке энергии. Выпейте стакан воды и лежа сделайте дыхательную гимнастику — благодаря этому усиливается перистальтика кишечника и организуется венозный отток. Это очень важно для организма. Самый интенсивный обмен веществ в организме — с 06.00 до 12.00. Потом его скорость начинает снижаться, и к 18-19 часам организм становится ленивым. Поэтому в вечернее время организму проще отложить жировой запас.

Лишенный завтрака организм испытывает стресс и, обманутый, обязательно будет использовать калории, полученные во время обеда и ужина, для создания энергии в виде жира. Именно благодаря завтраку удастся избежать резких колебаний уровня глюкозы в крови и не переедать в течение дня.

3 **Надо забыть об углеводах? И никакого жира?!** Углеводы — основной источник энергии! Но не все они одинаковы. Полезные содержатся в овощах, фруктах, злаках. А вот простые углеводы, спрятанные в мучных изделиях и сладостях, являются причиной увеличения жировых отложений. Это не означает, что от мучного нужно совсем отказаться. Ешьте его в первой половине дня и в ограниченном количестве.

Теперь о сладком. С одной стороны, фруктоза питает организм энергией, с другой — ухитряется превращаться в жир, сжечь который не так-то просто. Поэтому, заменяя сахар фруктами, тоже важно знать меру. Любите мед? Отлично! Чтобы он полностью усвоился и не прибавил вам лишних килограммов, не забывайте о норме: 3 чайн. ложки в день.

И, наконец, о жире. Без него обойтись никак нельзя. Ведь жир отвечает за создание гормонов и творит еще немало добрых дел, поэтому его недостаток в организме может привести к весьма печальным последствиям. Вы вполне можете иногда позволить себе жирные продукты — творог, сыр, яйца. Но лучше в первой половине дня, понемногу и тщательно пережевывая.

4 **Если все мысли о еде...** Такая зависимость может передаваться и по наследству. А у кого-то зависимость зарождается в раннем детстве. Ведь еда — первое удовольствие, доступное ребенку. Если родители утешают свое чадо вкусностями, поощряют его, а наказывая, лишают ребенка сладких удовольствий, малыш попадает в западню. Постоянное переедание становится вредной привычкой. Она приносит организму столько вреда! Избавиться от нее зачастую невозможно без помощи психолога и диетолога.

Е. О. Анисина, диетолог

Не впадайте в крайности!

ВЫ ВПОЛНЕ МОЖЕТЕ ИНОГДА ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ ЖИРНЫЕ ПРОДУКТЫ — ТВОРОГ, СЫР, ЯЙЦА. НО ЛУЧШЕ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ, ПОНЕМНОГУ И ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАЯ.

Вы просили рассказать

После операции на пальцах стопы

Как долго придется восстанавливаться? Больно ли будет ходить? Какая обувь подойдет? На эти и другие вопросы отвечает хирург-ортопед, врач высшей категории Александр Романович Щелкунов.

Придется потерпеть

Стопа после операции на пальце заживает обычно 2-3 месяца. Выводы об успешности операции можно делать через 6-12 месяцев. До этого срока в прооперированной ноге могут возникать неудобство, отеки и небольшая боль. Период нетрудоспособности зависит от проведенной операции и профессии пациента: для конторского работника он длится от 6 до 8 недель, для занимающихся физическим трудом — на 4 недели больше. Для обезболивания в послеоперационный период используются таблетки. Самая сильная боль в ногах проходит за 2-3 дня. Избежать осложнений раны и сильного отека стопы поможет прикладывание охлаждающего пакета на прооперированную стопу 4 раза в сутки на 20 минут в течение 2 недель. В один слой кладется махровое полотенце и на него охлаждающий пакет.

Как долго придется ходить на костылях

Из больницы пациент уходит на костылях и ходит на них 2 недели. Первые три дня после операции на оперированную ногу опираться нельзя, рекомендуется как можно больше лежать и держать прооперированную ногу выше уровня тела. Например, на трех положенных друг на друга подушках. Ходить можно только при крайней необходимости. И в положении сидя поднимайте оперированную ногу (например, кладите на стул). Обычно после операции разрешается ходить в специальной обуви, которая переносит нагрузку с оперированной области на пятку.

Специальную обувь надевают только для ходьбы в течение 6-8 недель в зависимости от операции. В состоянии отдыха и на время сна обувь снимают. Ездить на общественном транспорте и водить автомобиль можно по прошествии 6-8 недель после операции. Когда снимете специальную обувь (доктор скажет когда), можно пробовать кататься на велосипеде и плавать. Ходьба с палками, бег, прыжки и бег на лыжах разрешены спустя примерно 16-24 недели после операции. Заниматься спортом можно до возникновения боли в стопе. Обычную обувь можно начинать носить спустя 6-8 недель после операции. Пока не сойдет отек стопы и не прекратит болеть ее прооперированный участок, рекомендуется мягкая обувь несколько больше обычного размера.

О заживлении ран и рубцах

При нормальном заживлении раны послеоперационные рубцы на пальцах ноги становятся еле заметными. За заживлением ран следит врач в ходе перевязок. Перевязки проводят раз в семь дней. Швы снимаются спустя 17-21 день после операции. Чтобы избежать чрезмерного образования рубцовой ткани, в течение трех месяцев после снятия швов можно использовать гель «Контрактубекс».

Важно следить за положением пальцев

Большой палец ноги в первые 6 недель после операции нужно круглые сутки держать в правильном положении с помощью бинта. Повязку снимать лишь для мытья и лечебной гимнастики.

Лечебная гимнастика

После большинства операций на пальцах ноги необходима активная лечебная гимнастика. Делают ее до появления боли и немного ее превозмогая, по 10 минут утром, днем и вечером до тех пор, пока не восстановится способность к ходьбе. Через 3 недели после операции или на второй день после удаления металлических спиц можно сгибать и разгибать суставы. Загибайте 1-5-й палец по очереди вниз и затем разгибайте вверх. Сгибать пальцы стопы вбок нельзя. Не сгибайте 2-5-й пальцы посередине. После обездвиживания плюснефалангового сустава не выполняйте упражнений для большого пальца стопы!

Как мыть ногу

Прооперированную стопу можно мыть после заживления раны. Если пальцы ноги зафиксированы металлическими спицами, то только после удаления спиц. До этого ногу при мытье нужно защищать водонепроницаемым чехлом, прочно затянув горловину вокруг голени скотчем. При случайном небольшом намокании бинта дайте ему просохнуть, при сильном промокании надо поменять повязку, придя на прием к медсестре.

Болит шея?

■ НАМЫЛЬТЕ КАПУСТНЫЙ ЛИСТ ХОЗЯЙСТВЕННЫМ МЫЛОМ И ПОСЫПЬТЕ ПИЩЕВОЙ СОДОЙ. НАКРОЙТЕ ВТОРЫМ ЛИСТОМ, ЧИСТОЙ СТОРОНОЙ ПРИЛОЖИТЕ К БОЛЬНОМУ МЕСТУ И ОБМОТАЙТЕ ШЕРСТЯНЫМ ШАРФОМ НА НОЧЬ.

■ СМЕШАЙТЕ 4 ЧАЙН. ЛОЖКИ СЛИВОЧНОГО МАСЛА С 1 ЧАЙН. ЛОЖКОЙ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ В КОФЕМОЛКЕ ТРАВЫ ХВОЩА ПОЛЕВОГО. СМАЗЫВАЙТЕ НА НОЧЬ БОЛЬНОЕ МЕСТО, СВЕРХУ НАКРОЙТЕ ПЛЕНКОЙ И УТЕПЛИТЕ.

Очень хороший рецепт

Запах от лекарства не очень приятный, но стоит того, чтобы потерпеть...

Расскажу, как моя мама в свое время избавилась от боли в суставах. Приезжаю как-то к ней из города в село, а ей совсем плохо, уже и ходить толком не могла. На такси отвезла ее к врачу. Новокаиновые блокады сильного облегчения не приносили.

Как-то в очередной раз доковыляли до поликлиники, ждем приема, мама охает от боли. Рядом в очереди сидит пожилая женщина. Слово за слово, разговорились, и она посоветовала простой рецепт. Мы им воспользовались, и мама избавилась от боли в суставах раз и навсегда. Для приготовления лекарства я взяла по 6 синих луковиц, стручков горького перца, яичные скорлупки от 6 яиц, перегородки от 6 грецких орехов и 200 г листьев алоэ. Лук, перец, алоэ разрезала на 4-5 частей, добавила истолченные скорлупки и перегородки. Все хорошо перемешала и залила 1 л очищенного керосина. Настаивала 3 недели в темном месте. Готовой настойкой мама растирала суставы на ночь. Лечилась, пока не закончилась настойка, но облегчение наступило намного раньше. Запах от лекарства не очень приятный, но ради результата стоит потерпеть.

P. S. Компрессы с настойкой не делайте — можно получить ожог!

Н. В. Бондаренко, Приморский край

И вдруг — бац!

Жила я себе, жила, торжественно вступала в ряды пионеров, со слезами на глазах слушала гимн в шесть утра, свято веря в незыблемость советского строя. И вдруг — бац!

«Перемен требуют наши сердца... Перемен! Мы ждем перемен!» И дефицит, и Горбачев со своей гонкой разоружения, и сухой закон, и вместе с тем повальный алкоголизм из-за сухого закона, и удручающе пустые полки в магазинах, и значки за жвачку, и очереди, очереди, очереди, очереди... Вроде притерлись, привыкли, затянули пояса, поднажали в огороде. И вдруг — бац!

Нет СССР, есть СНГ, Ельцин, бандиты, беспредел и пенсионеры, собирающие стеклотару. Целые кварталы, заселенные бомжами, обманутыми предприимчивыми делягами. Убийства чуть ли не за кусок колбасы. И дипломы специалистов, которые больше не имеют никакого значения. И слезы моих растерянных родителей, которые не знают, как жить, потому что их предприятия развалились. И алкогольный угар моего хорошего, доброго папы, растерявшегося в волчьем мире. Притерлись, привыкли, поднажали в огороде. И вдруг — бац!

Вместо того чтобы после окончания института пойти в школу и учить детишек — стою за прилавком и продаю трусы и носки. И первый цистит от долгого стояния на холоде. И рюмка водки, чтобы согреться. И серые зарплаты, и яхты олигархов в новостях. И мальчики, убитые в страшной войне на Северном Кавказе. И «я устал, я ухожу...» как плевок в душу. Притерлись, привыкли, затянули пояса, поднажали в огороде. Бац!

Под сердцем малыш. А деньги превратились в условные единицы. И выяснилось, что кормить ребеночка будет очень сложно, потому что зарплаты обесценились. Поднажали в огороде: куда денешься? Привыкли, притерлись, в школу сына снарядили. И — бац!

Кризис какой-то, обвал всего, непонятно ничего. Целый город работяг, никому не нужных из-за финансовых разборок олигархов, меряющихся друг с другом достоинствами. И вера в справедливость. Наивные, добрые работяги... И притерлись, и привыкли...

Решила работать в госорганизации, чтобы не ждать месяцами обещанные деньги. И копеечная зарплата, зато обязательная. И бесконечные совмещения и подработки, и бесконечный подсчет и пересчет жалких грошей. И цены. И квартплата как за дворец. И яхты в журналах. И мажоры. И лес, увозимый куда-то устрашающе быстро. И жирные рожи власть имущих. И цены, цены, цены... И ведь притерлись. И поднажали в огороде. И мечты о том, чтобы дожить до пенсии. Всего-то пятнадцать лет осталось. Работать да еще и пенсию получать — вроде и жить можно потихоньку. И вдруг — бац!

Анна Витальевна, Астраханская обл.

P. S. Поколению бабушек и дедушек было страшнее, до самой своей последней минуты они твердили: лишь бы не было войны! Но мне очень нас жалко, родившихся в конце семидесятых...

Всё вокруг плывёт...

Лечебная гимнастика

Вестибулярный аппарат напрямую контролирует равновесие и положение человека в пространстве. Как только нарушается его функционирование, больной чувствует неустойчивость.

Эту гимнастику делают при головокружении. Она снижает неприятные ощущения. Но сначала надо правильно диагностировать заболевание. Ведь голова может кружиться и по другим причинам. Если дело в неправильной работе вестибулярного аппарата, блокируем приступы головокружения, принимая медикаменты. Самые эффективные: дифенгидрамин, бетагистин, клоназепам, ондансетрон, «Тагиста». Ну а стабилизирует гимнастика. Правда, выполнять ее придется долго. Зато результат порадует. А грамотное выполнение гимнастики позволит окончательно избавиться от головокружения. Самостоятельно назначать ее не советуем. Без диагноза на руках вообще нет смысла заниматься. Так что сначала получите рекомендацию у своего лечащего врача.

* Стоя со скрещенными перед грудью руками (стопы в одну линию — одна перед другой), попробуйте сохранить равновесие. Стойте на одной ноге сначала с открытыми глазами, затем — с закрытыми.

* Делаем шаги вперед с одновременными поворотами головы в стороны.

* Сидя выполняйте движения головой вправо-влево и вверх-вниз. Вначале сопровождайте движения взглядом. Затем зафиксируйте взгляд на любом неподвижном объекте на уровне лица.

* Сидя поднимите перед собой вытянутыми руками лист бумаги до уровня глаз. Глядя на него, попеременно поворачивайте голову на 45° в одну и другую стороны, не двигая лист бумаги и не отрывая от него взгляда.

* Сидя на стуле, наклонитесь вперед. Достаньте расположенный на полу предмет и выпрямитесь. Снова наклонитесь, чтобы вернуть предмет на пол.

* Лежа на спине, попеременно поворачивайтесь на левый бок, а потом на правый.

* Встаньте со стула и присядьте на него, глядя вперед на любой неподвижный объект. Повторите с закрытыми глазами.

Гимнастику при головокружении врач может назначить при нарушении работы внутреннего уха, при хронической мигрени, для восстановления после инсульта; страдающим высоким давлением. А еще ее полезно выполнять при заболеваниях легких. Сразу давать большую нагрузку на организм не стоит. При ухудшении самочувствия занятия лучше прекратить.

Пригодится

КОЖА головы зудит? Появляется перхоть? За несколько часов до мытья головы вотрите смесь из 1/2 ст. ложки березового дегтя, 1 ст. ложки касторового масла и 100 мл спирта.

ПОСТАВИЛИ диагноз зоб? Заварите стаканом кипятка 2 ст. ложки коры дуба. Настаивайте час, процедите. Смочите в настое платок и обвяжите горло на ночь. Делайте так каждый вечер в течение 2 недель.

ГОЛОВНАЯ боль пройдет или станет слабее, если прислониться лбом к оконному стеклу. Оно нейтрализует электростатический заряд, скопившийся на коже и вызывающий боль.

БОЛЯТ суставы? Разотрите листья подорожника с солью и наложите полученную массу в виде компресса на больные ноги. Боль утихнет.

■ ОБХОДЯ РАЗЛОЖЕННЫЕ ВЕЗДЕ ГРАБЛИ, ВЫ ТЕРЯЕТЕ ДРАГОЦЕННЫЙ ОПЫТ.

■ И ДЛЯ МОЛИ НАСТАЛИ ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА: КРУГОМ ОДНА СИНТЕТИКА.

На приёме у терапевта

С МОЛОДОСТИ СТРАДАЮ ГИПОТОНИЕЙ. ЖДУ, КОГДА ДАВЛЕНИЕ ПОДНИМЕТСЯ...

С молодости страдаю пониженным артериальным давлением. Постарел, а ничего так и не изменилось, хотя читал, что с годами все гипотоники становятся гипертониками. Можно как-то улучшить мое состояние?

Михаил Владимирович Фролов, Петропавловск-Камчатский

Вам противопоказано резко вставать, долго оставаться в неподвижном положении. Из простейших средств хороши настойка элеутерококка, лимонника китайского, женьшеня. При пониженном давлении рекомендуется также начинать день не только с чашки кофе, но и бутерброда с сыром. В сыре содержатся соль и жир, которые повышают артериальное давление. Но пожилым людям увлекаться твердыми сырами не стоит из-за опасности развития атеросклероза. Кроме того, следует укреплять капилляры верхних и нижних конечностей. Лягте на пол, под шею положите валик, поднимите вверх обе руки и ноги, чтобы ступни ног были параллельны полу. В таком состоянии одновременно начинайте трясти, словно вибрируя, руками и ногами. Делайте зарядку утром и вечером не меньше 3 минут.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО ТЕРЯЕШЬ СОЗНАНИЕ?

У меня часто возникают слабость, головокружения. Обычно я чувствую, что скоро потеряю сознание, но не знаю, что делать в этом случае.

Наталья Игоревна Конюхова, Нижегородская обл.

При приближении обморока надо сесть, расставив колени, и опустить между ними голову, а затем выпрямить спину и поднять голову. И так несколько раз, а потом выпить крепкий горячий чай или небольшую чашечку кофе. Если нет возможности полежать, сядьте и положите ноги на возвышение. А если можете лечь, то полежите, а затем сделайте несколько упражнений с поднятыми вверх ногами: это классические «березка», «ножницы», «велосипед».

У МЕНЯ ПОЧЕМУ-ТО НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ИНФАРКТА...

Сейчас давление стало 110/70 мм рт. ст. Хотя до этого страдала гипертонией — цифры на тонометре просто зашкаливали. Нормально ли это? На что нужно обращать внимание после инфаркта?

О. В. Заплавская, Оренбург

Иногда после перенесенного инфаркта ситуация с давлением может неожиданно измениться. Если при инфаркте погибает большая часть миокарда, возникает выраженная сердечная недостаточность, и сердце больше не может поддерживать высокое артериальное давление.

Но этому ни в коем случае не стоит радоваться, потому что понижение давления свидетельствует не только об очень тяжелом рубцовом поражении сердечной мышцы, но и является признаком не очень хорошего прогноза на будущее. Такие больные требуют пристального наблюдения врача и обязательной терапии, в том числе направленной против прогрессирования сердечной недостаточности. Учитывая развитие стойкой гипотонии, подбор лечения трудный и долгий. Главное — не затягивать и сразу же проконсультироваться у специалиста.

И. К. Журавлев, врач-терапевт

При варикозе

■ ПО ВЕЧЕРАМ УПОТРЕБЛЯЙТЕ В ПИЩУ СЫРОЙ ЛУК — ОН СНИЖАЕТ СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ. А ДНЕМ ВКЛЮЧАЙТЕ В СВОЙ РАЦИОН КАПУСТУ И ИНЖИР — ОНИ ПРЕПЯТСТВУЮТ ОБРАЗОВАНИЮ ТРОМБОВ.

■ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ МЕСТА СО ВСПУХШИМИ ВЕНАМИ СМАЧИВАЙТЕ СОКОМ СВЕЖЕГО КАРТОФЕЛЯ ИЛИ НАКЛАДЫВАЙТЕ НА НИХ ПОВЯЗКИ, СМОЧЕННЫЕ В ЭТОМ СОКЕ.

Не упусти время — *Авторитеты дают советы*

Гипертония на старте

Уровень давления 140-159/90-99 мм ртутного столба встревожит не каждого. Однако врачи расценивают такое давление, как особо коварное.

Еще недавно считалось, что такое давление лечить не надо. Так было до тех пор, пока не выяснилось, что именно оно и является главным провокатором мозговых инсультов.

Исследования мозга у пациентов с мягкой гипертонией показали, что нарушение кровообращения мозга и изменения его клеток происходят уже на старте болезни. Сосуды удлиняются, расширяются, становятся извитыми и вялыми. Клетки мозга получают меньше кислорода и питательных веществ, а это реальная угроза инсульта и инфаркта.

У кого из нас иногда не побаливает голова, особенно в затылочной области? У кого никогда не шумело в ушах? На кого изредка не наваливаются слабость и головокружение при перемене погоды? Казалось бы, пустяки, которые указывают на переутомление, поэтому многие их игнорируют. Но все эти недомогания говорят о мягкой гипертонии.

Как понять, стала ли мягкая гипертония проблемой?

Нужно длительное время измерять давление в состоянии покоя, причем не один раз. Если цифры 140-159/90-99 повторяются и стали обычным явлением, можно говорить о мягкой гипертонии, или гипертонии I степени. Однако пациенты с такой проблемой чаще всего не знают об этом, поскольку симптомы гипертонии проявляются только в половине случаев. Человек может чувствовать себя абсолютно нормально, но в организме уже идут разрушительные процессы: слабеет сердечная мышца, что ведет к сердечной недостаточности, поражаются почки, сосуды глазного дна и головного мозга, возникает предрасположенность к сахарному диабету. Последствия мягкой гипертонии — инфаркт, инсульт, ранняя инвалидность, смерть в трудоспособном возрасте. Количество таких пациентов велико. Сегодня гипертония диагностируется у 26% населения, и еще 15% страдают ею в мягкой форме.

Полечил и забыл?

Гипертонию, в том числе мягкую, вылечить нельзя. Но после отмены лечения нередко возникает состояние, которое наносит удар по организму. Человек пьет таблетки 2-3 месяца, давление приходит в норму. Пациент решает — достаточно и перестает принимать лекарство, и тогда давление снова начинает расти. Снижающие давление препараты нужно принимать постоянно.

Р. Ф. Вяткина, терапевт, врач высшей категории

Для вас, мадам

Как вовремя распознать рак яичников

Пик заболеваемости раком яичников приходится на возраст от 40 до 60 лет. Если у мамы, бабушки был этот диагноз, вероятность заболевания значительно выше.

Каждой женщине после 30 лет врачи рекомендуют своевременно проходить гинекологические осмотры. Любой рак, обнаруженный на ранней стадии, сегодня можно вылечить с минимальным риском для жизни и незначительным хирургическим вмешательством. Как же отличить рак яичников?

Первые симптомы не всегда удается обнаружить своевременно. Явные признаки появляются только тогда, когда опухоль вырастает до внушительных объемов. На более поздних этапах женщина жалуется на тупые боли в нижней зоне живота. С течением времени нарастает слабость во всем теле, пропадает аппетит. Появляются нарушения мочеиспускания. Если рак распространяется на кишечник, появляются длительные запоры. Поэтому важно рано распознать опухоль.

В арсенале медиков сейчас есть самый современный метод — новый маркер рака яичников HE4. Он считается лучшим на первой стадии болезни. За счет комбинации нового маркера HE4 и другого, CA125, можно еще больше повысить точность диагноза.

Р. К. Терентьева, гинеколог-онколог

КРАСИВАЯ ЖЕНЩИНА ЛИШАЕТ МУЖЧИНУ ВСЕГО ПОСТЕПЕННО, РОСКОШНАЯ — МОМЕНТАЛЬНО, А УМНАЯ — НЕЗАМЕТНО.

Сам себе доктор

● Этот рецепт можно использовать для профилактики патологии климакса женщинам начиная с 35 лет. Залейте 1/2 чайн. ложки семян сельдерея 1 стаканом кипятка. Настаивайте 8-10 часов, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды курсами по 27 дней 4 раза в год.

● Чтобы усмирить мастопатию, сварите 100 г семян укропа в 0,5 л молока. Посуду снимите с огня, укройте и настаивайте 2 часа. Затем молоко процедите, разделите на 3 части и принимайте по 1 части 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 3 недели. После недельного перерыва его можно повторить.

● При аденоме предстательной железы пчелиный подмор измельчите в блендере или кофемолке. Залейте 1 ст. ложку 1 стаканом спирта или водки. Средство настаивайте в течение месяца в темном месте, периодически встряхивайте. Принимайте настой по 25 капель 1 раз в день после еды.

Намотай на ус

Пуш-ап — только по праздникам

Врачи-маммологи не рекомендуют часто носить приподнимающее бюст белье. Форма, которую придает груди такой аксессуар, анатомически неверна. Лифчик пуш-ап слишком сжимает грудь. В результате сжатие сосудов молочных желез вызывает нарушение кровообращения, снабжения тканей кислородом, оттока лимфы. Все это может привести к потертостям, сосудистым сеточкам и даже опухолям.

Медработники не запрещают носить такое белье, но настоятельно советуют делать это нечасто и уж точно не каждый день, а сделать его праздничным.

Боксёры лучше, чем плавки

Тесное белье влияет на мужское здоровье и сексуальную жизнь. Ученые провели эксперимент с участием 656 мужчин. В результате выяснилось, что любители трусов-боксеров — счастливчики. У них концентрация половых клеток на 25% выше, чем у предпочитающих плавки. Это связано с тем, что свободное белье пропускает воздух лучше, коже легче дышать, и половые органы не перегреваются. Так что, если вы предпочитаете боксеры, вы правы на 100%!

Цифры и факты

■ ЧЕМ ДОЛЬШЕ ЖЕНЩИНА НАХОДИТСЯ В БРАКЕ, ТЕМ БОЛЬШЕ ЕЕ ИНТЕРЕСУЕТ СОБСТВЕННОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ.

■ У МУЖЧИН ЖЕ, НАОБОРОТ, БОЛЬШЕЙ ЦЕННОСТЬЮ СТАНОВИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ДОСТАВИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ЖЕНЕ.

Мужские проблемы — *Авторитеты дают советы*

Не настоящий полковник

Часто оказывается, что по возрасту мужчина еще «настоящий полковник», а на деле у него имеются проблемы с потенцией. Но он боится в этом признаться даже себе. Где искать причину?

ИШЕМИЯ МОЖЕТ БЫТЬ НЕ ТОЛЬКО В СЕРДЦЕ

Что беспокоит. Неполная кратковременная эрекция, иногда невозможность ее достичь при всем желании. Уменьшаются или исчезают спонтанные и утренние эрекции.

Причины. Скорее всего, дело в состоянии сосудов полового члена. Главный виновник — постоянное или периодическое повышение давления, которое приводит к появлению в сосудах микронадрывов, трещинок. К этим трещинкам «пристраиваются» холестериновые бляшки, которые со временем растут и сужают просвет сосуда вплоть до его полной закупорки. Да-да, не удивляйтесь, ишемия (сужение просвета сосудов) может быть не только в сердце или головном мозге. Она может поражать любой орган. Ситуацию усугубляет курение: уже после одной сигареты сосуды полового члена сужаются более чем в 2 раза. У заядлых курильщиков это становится привычным, и эрекция постепенно пропадает совсем.

На столе обязательно должны быть чеснок, имбирь, лимон, клюква, шиповник, боярышник. Они защищают сосуды.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ

Укреплять сосуды и восстанавливать кровоснабжение полового члена. Обращаться надо к сосудистому хирургу или кардиологу. Только специалист после обследования сможет оценить состояние сердечно-сосудистой системы и подобрать лекарства. Придется принимать препараты, нормализующие давление, разжижающие кровь, снижающие уровень холестерина. И еще обязательно посетите андролога. Врач назначит препараты-ингибиторы, улучшающие кровоток в половом члене. Порекомендует массаж. Эти процедуры улучшают эластичность сосудов, разгоняют лимфу. В крайних случаях (при стенозе сосудов полового члена) необходима операция, но такое случается очень редко. В любом случае улучшить состояние сосудов и восстановить эректильную функцию сегодня вполне возможно.

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Первое: бросайте курить! У 40% мужчин со стойкой импотенцией через 6 недель после расставания с сигаретами отмечается некоторое восстановление утраченных функций. Второе: следите за давлением. Особенно, если в роду кто-то страдает сердечно-сосудистой патологией. Возраст 45-50 лет — это как раз время, когда она дает себя знать. Не поленитесь пройти обследование у кардиолога. Третье: скорректируйте диету. Регулярно принимайте омега-3 кислоты, а также препараты, разжижающие кровь.

В. С. Поленков, сосудистый хирург, врач II категории

УЖЕ ПОСЛЕ ОДНОЙ СИГАРЕТЫ СОСУДЫ ПОЛОВОГО ЧЛЕНА СУЖАЮТСЯ БОЛЕЕ ЧЕМ В 2 РАЗА. У ЗАЯДЛЫХ КУРИЛЬЩИКОВ ЭТО СТАНОВИТСЯ ПРИВЫЧНЫМ, И ЭРЕКЦИЯ ПОСТЕПЕННО ПРОПАДАЕТ СОВСЕМ.

При лейкоплакии на помощь придёт дёготь и сало

Однажды в поликлинике в очереди слышала, как одна женщина другой рассказывала вот такой простой рецепт от лейкоплакии. А у меня у самой такая же беда. Надо в 1 десертную ложку свежей сметаны капнуть 3 капли медицинского березового дегтя (продается в аптеке), перемешать все и смазывать на ночь проблемное место. А утром смазывать топленым салом. Нарезать 0,5 кг сала на мелкие кусочки и томить 10 минут на огне под крышкой. Затем добавить мелко нарезанный репчатый лук, довести до золотистого цвета и выключить. Когда чуть-чуть остынет, слить в стеклянную баночку без лука и кусочков сала и слегка присолить, чтобы дольше не портилось. Еще я каждый день ела тертую морковку или пила из нее сок, апельсины, мандарины, хурму — все оранжевого или красного цвета. Мне такое лечение помогло.

З. А. Соколова, Волгоградская обл.

Как там, у них?

Баловать детей в Англии не принято

Британцы известны всем своим сдержанным нравом, неизменной овсянкой по утрам и спокойным отношением к постоянному дождю. А как на самом деле воспитывают будущих джентльменов и леди?

Ребёнок — не пуп земли

Английские мамы на весь мир славятся своим прагматичным отношением к детям. А понятие забота здесь кардинально отличается от, к примеру, общепринятого в России. У наших родителей их бесценное чадо становится центром вселенной. Сначала решаются все проблемы, связанные с детьми, потом — любые другие.

Жизнь же английской мамы после рождения детей практически не меняется. Женщина туманного Альбиона никогда не станет уделять меньше внимания мужу, а за день выматываться настолько, что вечером ложится в постель только чтобы поспать. Английский малыш с детства усваивает, что он — не какой-нибудь пуп земли, а такой же полноценный член семьи, как мама, папа и брат с сестрой.

Экономия во всём

Прагматичность английских родителей распространяется и на вещи с игрушками для ребенка. Здесь не принято покупать детям все самое дорогое, красивое и лучшее — особенно в ущерб себе или если в семье есть куда более важные статьи расходов. Несмотря на нормальный достаток, родители вполне спокойно могут покупать вещи в секонд-хенде, а потом еще и продавать, чтобы вернуть часть денег обратно.

А в английских журналах для мам зачастую можно встретить советы о том, что на сезон одежду для ребенка стоит покупать в одной цветовой гамме, чтобы сэкономить на стирке, закидывая в барабан все за один раз. Еще один интересный пункт экономии, только уже времени, — волосы девочек, которые мамы предпочитают обрезать по плечи, чтобы не морочиться со сложными прическами. Плести невероятные каскады на детской голове в Англии не принято.

Из полезного — только овсянка

Бич современной Англии — наплевательское отношение к своему питанию, и детскому в том числе. Картошку фри и чипсы, например, ребенок может поглощать, как только у него появятся первые зубы, к сладкой газировке дети подпускаются так же рано.

А вот о безаллергенном прикорме, о котором так заботятся наши мамы, англичанки даже не задумываются, считая это пустой тратой сил. В итоге англичане получают проблему национального характера — массовое ожирение. Вдобавок ко всему у многих взрослых встречается сахарный диабет, спровоцированный неправильным питанием. Из полезного только и можно вспомнить пресловутую овсянку за завтраком и большое количество чая.

Орать и бить ногами бесполезно

В Англии особенное отношение к возрастным капризам, присущим абсолютно всем детям. Здесь бесконечные желания малыша никто не поощряет, да и сердобольных бабушек, реагирующих на каждое «хочу», тоже нет, а потому ребенок очень быстро понимает, что орать и бить ногами бесполезно. При первых симптомах — трясущихся кулачках и слезах на глазах — ребенка выводят в другую комнату и дают прокричаться в одиночестве.

Что упало — не пропало?

Российские мамы упадут в обморок, когда увидят, что творят англичанки. Если у малыша, сидящего в коляске, упало на асфальт печенье, то заботливая мама аккуратно его поднимет и засунет в руку ребенку. Здесь намного более халатно относятся к чистоте. Английская ребятня ползает на четвереньках везде, где только можно, начиная от торговых комплексов и заканчивая многолюдным аэропортом. А сама мама не будет одергивать детей и ежесекундно вытирать им руки антибактериальными салфетками. Да и соски с бутылочками в Англии стерилизовать не принято.

Неудивительно, что и взрослая жизнь у английских детей начинается намного раньше, чем у российских. В самостоятельную жизнь они чаще всего выгоняются сразу после школы, мгновенно осваиваясь с первыми трудностями — решением жилищного вопроса, питания и заработка. Так как в этом возрасте подростки все еще продолжают учиться, то им приходится устраиваться на работу, чтобы оплачивать свою взрослую жизнь. Но это никого не обижает и не смущает, ведь в таких условиях живут практически все молодые люди. А вот что действительно странно, так это резкий отрыв от семейного гнезда, вплоть до того, что дети и родители с этого момента могут встречаться всего пару раз в год по праздникам. Но при этом никто не страдает — все вполне счастливы!

Мой пятилетний внук — непоседа

Днем его невозможно удержать на одном месте, а вечером заставить заснуть. Казалось, нет средства, которое могло бы его успокоить. Однажды мне посоветовали давать ребенку за час до сна стакан теплого козьего молока. И вы знаете, действительно помогло! Ребенок стал засыпать, как только голова коснется подушки. Да и днем ведет себя поспокойнее. Теперь я и сама пью козье молоко от бессонницы и рекомендую это прекрасное природное средство родителям, у которых такие же проблемы с детьми, за что они мне очень благодарны.

О. С. Вилькина, Пермский край

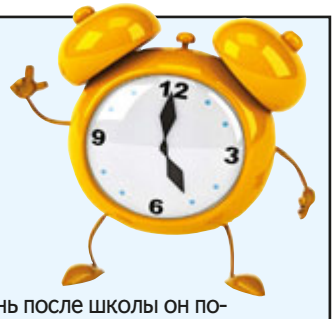
От лямблий избавили листья берёзы

В прошлом году у моего 7-летнего сына обнаружили лямблии. Расскажу, какие рецепты помогли нам справиться с ними. Заливала 1 чайн. ложку измельченных листьев березы стаканом кипятка. Добавляла на кончике ножа пищевой соды и держала на маленьком огне 5 минут. Процеживала, и сынок пил 50 мл за 15 минут до еды 4-5 раз в день. Принимал 5 дней, затем 3 дня — перерыв. Мы прошли 3 таких курса, но если потребуется, можно и больше.

И. Н. Джабраилова, Черкесск

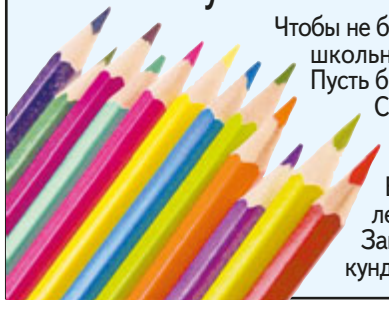
Делаем уроки

Немного отдохнул после школы — и за работу



Ребенок должен знать, что каждый день после школы он после небольшого отдыха (час-полтора) сядет за уроки. Постарайтесь выработать у школьника четкий ритм работы. Например, ученик младших классов после 25 минут занятий должен сделать перерыв на 5-10 минут. Не отвлекайте ребенка, когда он занят уроками. Не нервничайте, если у сына или дочки что-то не получается. Объясняйте, если спрашивает.

Пусть минутку поморгает



Чтобы не было близорукости, приучите своего школьника делать гимнастику для глаз. Пусть быстро поморгает в течение минуты. Сделает перерыв и повторит. Крепко закроет глаза на 3 секунды и широко откроет их (повторить 5-7 раз). Вытянет руки вперед, приблизит палец к носу, не отводя от пальца глаз. Закроет глаза и по очереди по 2-3 секунды представляет различные цвета.

Такая история

В этом доме все малыши кашляли

Мой первенец появился на свет в доме свекра, семейном гнездышке, где выросли три поколения детей. Дом просторный, гостеприимный, любимый, но вот странность: все дети, которые в нем жили, страдали сильным кашлем.

Наш Кирюша не стал исключением. С 1,5 года каждое ОРВИ заканчивалось сильнейшим кашлем. Педиатры разводили руками. Заставляли сдавать анализы на коклюш, который не подтверждался. Снять приступ помогали только гормональные ингаляции. Врачи уже поговаривали об астме.

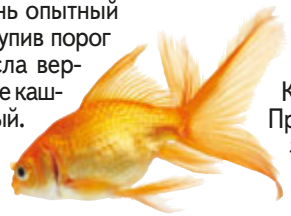
Свекровь меня успокаивала, что, мол, это у них семейное проклятие. У ее мужа с детства такое, у моего мужа, его сестры и вот теперь у Кирюши. Прекращалось все, когда дети в школу шли. А пока маленькие — кашляли. Мол, терпи!

Но однажды из поликлиники пришел не наш участковый врач, а приятная старушка — очень опытный педиатр. Только переступив порог дома, она сразу вынесла вердикт: «Тут невозможно не кашлять!» Сам дом саманный. На потолках побелка. Батареи раскаленные. Влажность — 30% по гигрометру (норма 50-60%). Врач возмущенно заявила: «Или вы что-то с этим сделаете, или мальчик так и будет кашлять!»

Мы действительно старались сделать потеплее в доме. Ведь Кирюша болел. Педиатр сказала, что нужно постоянно проветривать дом, поддерживать температуру 20-22°С. И непременно купить увлажнитель воздуха. Если нет средств, то класть на батареи мокрые полотенца. Нормальный показатель гигрометра — 50-60%. В противном случае слизистая у ребенка пересыхает, и болезнь вместе с кашлем торжествует.

Из почты «Айболита»

Так как ситуация у нас была запущенная, врач настаивала на отдыхе в Кисловодске, а потом на море. Мы последовали ее советам. И следующей осенью Кирилл уже не кашлял. Простуды начинались и заканчивались без осложнений.



После этого свекровь вспомнила, что 30 лет назад мой муж (ее сын), когда дома установили аквариум, тоже стал гораздо меньше кашлять. А после поездки на море в 7 лет и вовсе перестал.

Вера, Воронежская обл.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ БЕСПОКОЯТ С ДЕТСТВА

Когда была ребенком, у меня часто кружилась голова. Темнело в глазах при резких движениях, если садилась на корточки или вставала. Сейчас головокружения бывают реже. В основном когда лежу, чаще перед сном. Есть ощущение, что с кровати упаду. Сделала УЗИ сосудов, была на приеме у нескольких неврологов. Сходила на массаж шеи. Только хуже стало... Какие есть народные способы облегчить состояние? У меня просто совсем нет желания и времени на обследования, которые не дают результата.

В. Н. Жмуркова, Астрахань

ЧТО ДЕЛАТЬ С КРАСНЫМИ РОДИНКАМИ?

У меня на теле много красных родинок, даже есть на голове, под волосами. Пишу в надежде, что добрые люди мне помогут. Может, кто-то находится в подобной ситуации? Напишите, как справляетесь. Дай бог всем здоровья!

Л. Г. Мирзоева, Москва

ВОЛОСЫ РАСТУТ ВЕЗДЕ, ГДЕ ТОЛЬКО МОЖНО

Я в отчаянии! Уже не знаю, что делать. Мучаюсь с 13 лет (сейчас мне уже 20). Дело в том, что волосы у меня растут везде, где только можно, — на лице, животе, спине, руках, ногах. Что я только не пробовала — бритье, воск, эпиляция, но ничего не помогает. Весна и лето вообще кошмар. Но ладно бы только это... Плюс ко всему у меня еще прыщи — на лице, спине, груди. Тут я тоже перепробовала все, что можно: «Зинерит», «Базирон», витамины, антибиотики... Пила «Роаккутан», после которого через полгода все вернулось. На повторный курс нет денег, да и анализы плохие. Понятно, что причина — в приеме гормонов: полтора года пила «Диане-35». На волосы это никак не повлияло, да и пока принимала препарат, прыщей было меньше. Как только бросила — сразу же вернулись, даже еще больше. Пить «Диане» больше не могу: болит живот, мучают жуткая тошнота и слабость. Не представляю, что делать дальше, как жить. Да и зачем? За что мне все это уродство, не понимаю. Была бы привлекательной, яркой, но, увы, из-за прыщей и волос никакой красоты мне не видать. Жизнь проходит мимо. Может, кто-то проходил через такое и знает, как мне помочь? Напишите, пожалуйста!

Анна, Саратовская обл.

ВСЁ ЛИЦО И ШЕЮ КОЛЕТ КАК ИГОЛКАМИ

Мне 65 лет. Полгода назад у меня умер муж. Я думаю, что на фоне стресса у меня возник, как говорит врач, нейродермит. Сначала очень сильно покраснело лицо. Пошла к терапевту. Он назначил таблетки «Цетрин» и мазь «Актовегин». После недели лечения ничего не прошло, а стало еще хуже: покраснела вся шея и грудь, стало колоть как иголками. Дали направление в областной центр к дерматологу и аллергологу. Аллерголог сказал, что это не аллергия, и отправил к дерматологу. Тот в течение месяца лечил меня: сделала 10 уколов глюконата кальция, принимала «Полисорб», лоратадин, «Аскорутин». После этого лечения ничего не изменилось. Снова поехала к дерматологу. Он только поменял мне мази, но какой от них толк? Это же внутри какой-то сбой произошел.

Обращалась к неврологу, он выписал успокоительные таблетки амитриптилин, уколы для поддержки сердца — кокарбоксилазу и «Цераксон». Уже и это лечение заканчиваю, а толку нет. Все лицо и шею колет как иголками, а местами даже тело. Лицо время от времени краснеет. Когда оно горит, кажется, что от него идет жар, хотя температуры нет.

Самостоятельно начала пить таблетки «Кларитин» и пирацетам — тоже не помогают. Прошло уже три месяца. Я измучилась, ни минуты покоя. Щиплет все тело, лицо и шея краснеют. Помогите, пожалуйста! Может, специалист что-то посоветует? Мне хотя бы знать, куда и к кому обратиться. Или, может, кто из читателей сталкивался с подобным? Буду очень рада, если кто-то что-то подскажет.

Галина К., Орел

ОЧЕНЬ БОЮСЬ АТОНИИ КИШЕЧНИКА

Решила обратиться в газету с такой проблемой. В течение пяти дней у меня был запор. Чувствовала, что кишечник сильно переполнен, но не было позывов. Сделала маленькую клизму, но она не помогла. Пошла в больницу, там сделали УЗИ печени, почек, желудка — все в норме. Кровь из вены и моча тоже в пределах нормы. Врач сказал, что у меня запор. Дали слабительное — подействовало. Правда, почти весь вечер я провела в туалете, так как пучило живот, был сильный понос с водой. Через 6 дней позывов в туалет снова не было, хотя чувствовала, что кишечник полный. Сделала клизму «Микролакс» — не помогло, вышла только грязная вода. Вечером опять пошла в больницу. Там снова взяли кровь на анализ — все в норме. Сделали клизму — и вместе с водой все вышло. Теперь самой сходить в туалет получается, только если съем чернослив или утром выпью льняное масло. Все время приходится тужиться, сам же кишечник не опорожняется. Я боюсь атонии кишечника и что без слабительных не смогу ходить в туалет. Если бы у меня была атония, то слабительное или клизма не подействовали бы? И смогла бы я тогда сама ходить в туалет? Прошу советов у тех, кто сталкивался с такой проблемой. Заранее спасибо всем, кто откликнется.

Валентина, Хабаровский край

***

Меня беспокоят судороги и ощущение, что правая сторона тела горит. Лекарство «Прегабалин» мне не помогает. Буду благодарен за реальную помощь в этой проблеме.

Arkadi Rakovchtcik, Германия

***

Раньше у меня ноги отекали летом в жару и к вечеру. После отдыха отеки уходили. С этой весны все изменилось. Утром встаю и не могу влезть в обувь, ноги уже отекшие. Через пару часов все приходит в норму. Весь день не чувствую отеков, а к вечеру снова то же самое. С чем это может быть связано?

Кира, Саратов

Обнаружили кисты в слюнной железе

АЙБОЛИТ

История моя такая. Делал МРТ по другому поводу, но кисты нашли в околоушной слюнной железе. Первый челюстно-лицевой хирург, который видел результаты МРТ, вообще не обратил на них внимания и ничего не сказал об этом. Через полгода пошел к стоматологу, взял с собой результаты всех обследований, какие были, и вот тогда началось. Врач посмотрел на результаты МРТ и посоветовал срочно показаться челюстно-лицевому хирургу. Объяснил, что у меня кисты в слюнной железе и это не очень хорошо. Я пошел уже к другому хирургу. Тот сказал, что похоже на аденому и надо делать пункцию, а после удалять. Обращаюсь к читателям, которым удаляли кисты. Как проходит операция? Были ли какие-то осложнения? Очень жду ответов.

Евгений, Кемеровская обл.

У меня трое детей, и у всех есть проблемы со здоровьем

АЙБОЛИТ

Один ребенок — инвалид детства. Семья у нас малоимущая, с мужем давно в разводе. Работала уборщицей, но сейчас сократили из-за пандемии. Родственников нет. Живем в старой съемной квартире. Нет ни отопления, ни горячей воды, ни кондиционера, а у нас жара бывает 40-50°С. Недавно и холодильник сломался.

Моей дочери Виктории 20 лет (а выглядит как 14-летняя), она инвалид детства. Диагнозы — врожденные пороки развития ЦНС, врожденная деформация развития позвоночника и спинного мозга, хроническая дыхательная недостаточность, врожденный сколиоз. Сейчас у дочки болят печень и почки, низкое давление Она почти все время лежит, а если ходит, то постоянно падает, задыхается. Ставим капельницы, постоянно на лекарствах. С самого рождения ездим по больницам. Операции не делали, нейрохирурги сказали, что не выдержит. Кое-как дали дочке III группу инвалидности, назначили пенсию 7 тысяч.

Другая дочь, Олеся, учится в школе. Но последние три года стала нервная, раздражительная, жалуется на головные боли. Невролог выписал таблетки, но они не помогают. Обследовались, назначили уколы — тоже не помогают. Врач сказал, что дело в сосудах. Правильный диагноз врачи не могут поставить.

Сыну 13 лет. Жалуется на боли в позвоночнике и в ногах. Поставили диагноз правосторонний сколиоз грудопоясничного отдела, вальгусная установка стоп. Еще у него синусовая драдиаритмия.

С нетерпением буду ждать рецептов и советов. А еще моим деткам нужна помощь — продуктами, одеждой и обувью. Буду очень благодарна.

Оксана Рафиковна Цуканова, ул. М. Горького, 26, кв. 10, Астрахань, 414000, тел. 8-917-181-08-13

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОБЛЕГЧИТЬ ВАШИ СТРАДАНИЯ.

Могу весь день ничего не есть, кроме сладкого

АЙБОЛИТ

Я жить не могу без сладкого. Если не съем в течение дня шоколадку, значит, день не удался. Настроение портится, голова болит... В этом году еще и вес набрала. Для меня норма — 55-57 кг, сейчас весы показывают 65. Все ушло в бедра и бока. Мужу нравится, мама говорит, чтобы не выдумывала (для нее я всегда худая). А я чувствую себя некомфортно, хочу весить 53-55 кг — и не больше. У меня прямо мания какая-то: могу весь день ничего не есть, да ничего и не хочется, кроме сладкого. К чашке чая у меня коробка конфет, запросто могу и торт сама съесть... Подозреваю, что такая привычка досталась по наследству от отца. Может, есть такие же, как я, сладкоежки, которым удается себя ограничивать? Поделитесь, пожалуйста, как вы это делаете?

Мария, Смоленская обл.

Спешим помочь

НАДО ЕСТЬ КИЗИЛ С КОСТОЧКАМИ

Для Натальи из Читинской обл., автора письма «Не могу избавиться от геморроя» («Айболит» №11 за 2020 г.).

Советов на эту тему много, но на юге популярен такой рецепт. Надо есть кизил с косточками, то есть глотать их. Сколько штук проглатывать — не уточняется. И еще утверждают, что косточки не выходят, а перевариваются. Можно есть и свежий кизил, и варенье из него. У меня нормальный вес, и я на всякий случай, для профилактики, глотала по 7 косточек. Но кизил должен быть лесной. Дело в том, что у домашнего, культурного (он более крупный), косточки с одной стороны очень острые. Я такие не решилась глотать.

Н. А. Кузнецова, Ставрополь

В МОМЕНТ ПРИСТУПА СОЖМИТЕСЬ В КОМОЧЕК

Для Михаила из Ивановской обл., автора письма «Сердце «прыгает» и утром, и вечером...» («Айболит» №8 за 2020 г).

Судя по вашему описанию, Михаил, на самом деле вы страдаете вегетососудистой дистонией по кардиальному типу, но, видимо, это осложнение основного диагноза. А основной диагноз, скорее всего, неврастения, ипохондрический синдром, кардионевроз (болезнь сердца на нервной почве). По описанию симптоматика совпадает. Помочь вам могут такие лекарства: «Ново-Пассит», «Адонис-бром», «Сотагексал», «Панангин» (или «Аспаркам»), «Мексидол». А еще есть эффективное физическое упражнение: в момент приступа тахикардии попробуйте присесть, сжаться в комочек и ненадолго задержать дыхание. Как только появится легкий намек на головокружение, нужно встать и начать глубоко дышать. И почувствуете, как сердце успокоилось. Воспользуйтесь этим советом, он поможет. Но обязательно проконсультируйтесь с врачом-психоневрологом и психотерапевтом. Только он может назначить лечение. Лечитесь аккуратно, и все у вас получится. Будьте здоровы!

Е. Потаенко, Благодарный, Ставропольский край

ПОМОЖЕТ ЧАЙ ИЗ «ЖЕНСКИХ» РАСТЕНИЙ

Для Светланы из Нижнего Ломова, Пензенской обл., автора письма «Потихоньку превращаюсь в «гусара» («Айболит» №21 за 2019 г.).

У вас, Светлана, так называемый гирсутизм, который развивается из-за повышения уровня мужских половых гормонов. Исправит положение чай из листьев растений «женского» типа — обычной малины (лучше лесной), калины, мяты (2-3 стакана в день). Эти растения повышают гормональный фон, то есть усиливают выработку и активность женских половых гормонов. Пить их лучше в сочетании с шалфеем. Для осветления нежелательных волос используйте перекись водорода. И будет вам счастье! Надо только действовать решительно и настойчиво. Все зависит от вашего упорства и степени концентрации мужских половых гормонов — андрогенов.

Л. С. Меленченко, ст. Новокорсунская, Краснодарский край

У меня тоже постоянно выскакивали ячмени, как могла, скрывала их косметикой...

Для Любови Р. из Саратовской обл., автора письма «Не могу справиться с блефаритом» («Айболит» №13 за 2020 г.).

Меня тоже долгие годы мучила эта болезнь. Все перепробовала — мази, капли, больницы... Постоянно выскакивали ячмени, как могла, скрывала их косметикой. А разве скроешь опухшие веки и комочки гноя на ресницах? Но одна женщина посоветовала на ночь смазывать ресницы у корней зеленкой. В наше время дефицита косметики я делала это и днем. На ночь — как попало, а днем — аккуратно, как будто подводку наносила. А если где-то зеленка растекалась, растушевывала — и получались тени. Девчата спрашивали, где я их покупаю. А я отвечала, что в аптеке за 4 копейки. И вот уже лет тридцать, как забыла о той проблеме. Но если вдруг бывает простыну и глаза мне как-то не нравятся, опять пару дней наношу на корни ресниц зеленку.

Еще хочу помочь тем, кого беспокоят тазобедренные суставы. У меня тоже было так: ложусь на правый бок — отнимается левый, и наоборот. Где-то вычитала про банановые шкурки. Только вместо двух на 0,5 л водки взяла четыре на 0,7 л. Настаивала в темном месте 8 дней и растирала каждый день бедра в области сустава. Укутывалась в пуховый платок — и под одеяло. Делала так, пока настойка не закончилась. И вот уже 11 лет живу, не вспоминая о тех муках.

Любовь Купреева, с. Акбулак, Карагандинская обл., Казахстан

Как пережить перепады погоды

■ ЗАВАРИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЛИСТОЧКОВ МЯТЫ СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ В ТЕРМОСЕ ПОЛЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ. КАПНИТЕ В НАСТОЙ 3-5 КАПЕЛЬ НАСТОЙКИ ВАЛЕРИАНЫ И ВЫПЕЙТЕ НА НОЧЬ.

■ СМЕШАЙТЕ В РАВНЫХ ДОЛЯХ ЯГОДЫ ШИПОВНИКА И БОЯРЫШНИКА. ЗАВАРИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СМЕСИ СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 8 ЧАСОВ В ТЕРМОСЕ. ВЫПЕЙТЕ В ОДИН ПРИЕМ, ПОДСЛАСТИВ МЕДОМ.

■ ЗАВАРИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЧАБРЕЦА СТАКАНОМ КИПЯТКА. ПОДЕРЖИТЕ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ 10 МИНУТ, ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ. ВЫПЕЙТЕ ПЕРЕД СНОМ.

Ещё та проблема — *Из почты «Айболита»*

Недержание у меня давно...

Для Евдокии Лаврентьевны, страдает недержанием мочи («Айболит» №6 за 2020 г.), и не только.

РАССКАЖУ, как я справляюсь с таким недугом, а вы, Евдокия Лаврентьевна, сами выбирайте, что вам подойдет. У меня недержание мочи началось давно — около 8-10 лет назад. Сначала это случалось редко и понемногу — при смехе, шуме льющейся воды... Потом все чаще и больше. Как лечилась? Что-то советовали врачи, что-то слышала в передачах по телевизору, что-то люди подсказывали. Итак...

Делала упражнения Кегеля — для укрепления мышц органов малого таза. Это немного улучшило состояние, но лишь на время — проблема осталась. Тогда решила попробовать таблетки, конечно, по совету врача. Принимала «Спазмекс» (курсом, пр-во Германия). Сначала помогали, через какое-то время перестали. После пила «Дриптан» (пр-во Франция). Эффект был тот же. Пока пью, вроде помогает, но всю жизнь не будешь же принимать таблетки! И последнее лекарство, которое принимала, — «Везикар» (пр-во Нидерланды). Оно еще лет 8 назад стоило дороговато (около 1000 рублей), а сейчас, наверное, еще дороже. Курс лечения — около 2-3 месяцев. В общем, с лекарствами я закончила.

Про операцию уролог сказал, что ее сделать можно, она не сложная, но из-за возраста (мне 82-й год) эффекта может и не быть. Так что я и не думаю ее делать. Я поняла: последнее, что мне осталось, — перейти на гигиенические средства защиты. Их я использую и сейчас. Вы скажете, что это стоит денег. А на что сейчас тратить пенсию? Наряды нам сейчас не нужны — хотя бы износить то, что есть. Купишь что-то свежее к весне — и ладно. А остальные деньги куда девать? Ну, порадовать подарками внуков (если есть). Можно и на гигиенические средства потратить. Так вот...

* Я покупаю трусики-подгузники (они по номерам, в аптеке попросите, вам помогут подобрать). В них днем комфортно. Но для них еще нужны прокладки. Я покупаю «Белла» (5-6 капель).

* На ночь покупаю подгузники для взрослых. В них всю ночь можно спать спокойно и не надо вскакивать в туалет и в ванную.

* Для дезинфекции нужны влажные салфетки.

* Для обработки интимных мест покупаю в аптеке детский крем, цинковую мазь и детскую присыпку.

При применении всего этого с уверенностью могу сказать — жить можно. Для стирки использую не порошок, а жидкое 72%-ное хозяйственное мыло. Вода, мыло, стиральная машина — что еще надо? И все в порядке! Днем нижнее белье заменяют трусики-подгузники. Если плохо засыпаю, на ночь принимаю таблетку валерьяны, или кладу под язык глицин (без витаминов), или пью пустырник в таблетках — кому что подходит. После сна обязательно проветриваю спальню, так что запаха совершенно нет.

Несколько слов о питьевом режиме. Воду пью по потребности, сколько хочется. Утром — кофе, в обед ем суп, вечером — кефир. Плюс холодной кипяченой водой запиваю лекарства. В общем, водой не давлюсь, а пью столько, сколько требует мой организм. Может, вам, Евдокия Лаврентьевна, что-то пригодится из моего опыта. Дай вам бог здоровья! Все будет хорошо!

З. А., Горняк, Алтайский край

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
ООО "Центр слуха"
- Российские и зарубежные производители
- Подбор и настройка
- Ремонт и техническое обслуживание
- Гарантийное и сервисное обслуживание
- Элементы питания и аксессуары
ОГРН 1152651015241
Лиц. №ЛО-26-01-003290 от 12.11.2015 г.
РЕКЛАМА 000438
г. Пятигорск, пр-т Калинина, 20 (пересечение с ул. Кучуры),
т. (8793) 32-38-52, (928) 377-37-40, (961) 475-01-10
г. Ставрополь, ул. Дзержинского, 205а, т. 8 (8652) 58-97-58
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Авторитеты дают советы

Язва желудка + томаты не любит

В диетическое меню при язве желудка гастроэнтерологи включают овощи, которые не раздражают кишечник, не повышают выработку соляной кислоты.

Какие овощи можно есть

1 **Картофель.** Содержит витамины группы B, C, D, PP, E, K, массу микроэлементов. Помимо клетчатки и пектинов, картофель богат органическими кислотами и каротином. Жареный картофель в острый период язвенной болезни не рекомендуется, вареный не противопоказан. Картофельное пюре и вареный картофель не повышают кислотность. Крахмал обладает обволакивающим действием, снимает воспаление и спазмы. Клетчатка не стимулирует перистальтику, не раздражает кишечник.

2 **Капуста.** В ней содержится очень много витаминов, фолиевая кислота, соли полезных микроэлементов. Витамин U обладает противоязвенным эффектом. В составе капусты есть вещества, которые губительно действуют на возбудителя язвенной болезни — хеликобактер пилори. Не все виды капусты разрешены при язве желудка. Белокочанная, например, повышает кислотность, поэтому противопоказана. А из цветной рекомендуют готовить диетические супы и пюре. Лучше использовать соцветия, блюда из листьев повреждают слизистую. Тушеная и соленая капуста при язве запрещена.

3 **Морковь.** Богата витаминами A, C, K, E и группы B. Сырая морковь повышает выработку желудочного сока, поэтому противопоказана. Употреблять ее можно только в отварном и протертом виде в небольшом количестве. В период ремиссии разрешен морковный сок для профилактики обострения.

4 **Тыква.** В ней много витаминов A, C, E и группы B, микроэлементов. Есть сера и медь, которые трудно найти в других продуктах. При язве тыкву употребляют в любом виде. Сырая, протертая с медом, она ускоряет заживление язвы. Сок тыквы уменьшает выработку желудочного сока. Тушеная и отварная тыква нормализуют пищеварение и снимают воспаление на слизистой.

5 **Кабачки.** Это обязательный компонент диетического меню при язве. В состав кабачков входят вещества с противоопухолевыми свойствами, уменьшающие воспаление, нормализующие моторику. Есть кабачки можно в вареном виде. Сырые повышают образование соляной кислоты.

При обострении язвы откажитесь от щавеля и бобовых. Щавель повышает кислотность. Горох и фасоль содержат трудно перевариваемую клетчатку.

Разрешены, но только в период ремиссии

1 **Свекла.** Противопоказана при обострении из-за содержания природных кислот. Для профилактики же язвенной болезни врачи часто рекомендуют пить свекольный сок, смешанный с медом.

2 **Огурцы.** Ни свежие, ни соленые огурцы нельзя есть во время обострения болезни. При заживлении язвы можно добавлять в рацион небольшие порции свежих огурцов без кожуры в измельченном виде.

3 **Помидоры.** Язва не любит томаты. Они повышают кислотность, раздражают кишечник и стимулируют его работу. Замедляют заживление, увеличивают воспаление, плохо влияют на поджелудочную. Вне обострения помидоры можно есть в небольших количествах, но только очищенными.

4 **Болгарский перец.** В сыром виде повышает секрецию желудочного сока, поэтому запрещен в период обострения. Во время ремиссии он играет роль хорошего антиоксиданта и противоопухолевого препарата, эффективен против хеликобактер пилори.

И. Н. Еремин, гастроэнтеролог, врач I категории

Намотай на ус

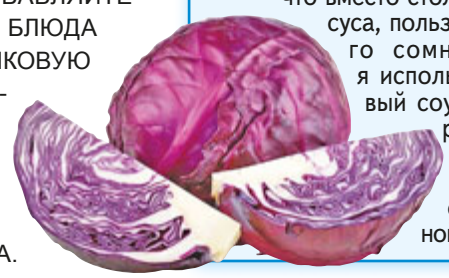
■ ВЫВАРЕННЫЙ ВИНОГРАДНЫЙ СОК ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ И ХОРОШО УКРЕПЛЯЕТ ТЕЛО. ЧТОБЫ ЕГО ПРИГОТОВИТЬ, СВЕЖИЙ СОК ДЕРЖИТЕ НА СЛАБОМ ОГНЕ, ПОКА ОБЪЕМ НЕ УМЕНЬШИТСЯ НА 2/3.

■ ХОТИТЕ УМЕНЬШИТЬ ТЯГУ К СЛАДКОМУ? ДОБАВЛЯЙТЕ В СУПЫ, ВТОРЫЕ БЛЮДА И САЛАТЫ СТРУЧКОВУЮ ФАСОЛЬ. ОНА БОГАТА ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТОЙ И ПРЕПЯТСТВУЕТ РЕЗКИМ СКАЧКАМ САХАРА.

Красная капуста хорошо борется с микробами, даже с туберкулёзной палочкой

Лучшая закуска конца лета — начала осени — это маринованная красно-кочанная капуста. Я храню ее в холодильнике, и вся семья с удовольствием ест мои заготовки.

Особенность маринада в том, что вместо столового уксуса, польза которого сомнительна, я использую соевый соус, но беру только качественный, в стеклянной емкости.



Режу кочан капусты на полоски, добавляю 4 зубчика порубленного чеснока. Для маринада соединяю 50 г меда, 70 мл соевого соуса и 50-60 мл яблочного уксуса, 3 гвоздики, соль, специи по вкусу. Заливаю капусту и перемешиваю, чтобы пропиталась маринадом. Большую луковицу режу кольцами и обжариваю на слабом огне до золотистого цвета. Перемешиваю лук с капустой, кладу в банки, закрываю герметично и ставлю в холодильник. Через сутки можно есть. Такая закуска хорошо борется с болезнетворными микробами и даже может уничтожить туберкулезную палочку. Капуста поддерживает в норме давление, повышает упругость капилляров, быстрее заживают ранки на теле. Хороша такая капустка и после застолий — быстро выводит алкоголь из организма.

Мария Ивановна Полозова, Ростовская обл.

Прикинь на себя — *На каждый день*

Зачем замачивать орехи

По сути, орех — это косточка. В природе он нужен для того, чтобы из него произрастал новый росток. Поэтому орехи хорошо защищены. И чтобы получить максимум пользы, их нужно размачивать. Это одна из причин, но есть и другие.

ПОМОГАЕМ ЖЕЛУДКУ

При замачивании вымываются танины — дубильные вещества, которыми богаты орехи. Именно из-за них орехи трудно перевариваются, после еды может возникать ощущение дискомфорта. Танины плохо усваиваются желудком. Они выполняют роль защитника ореха, пока тот не прорастет. В основном они находятся в кожице. Поэтому минералы и витамины не усваиваются в полной мере. Из-за танинов плохо усваиваются и белки, и железо. О том, что в продукте есть танин, можно узнать по характерному горькому привкусу.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫМАЧИВАТЬ ОРЕХИ

■ **Контролируйте время.** Считается, что дольше всего нужно вымачивать грецкие орехи, фундук, пекан. На самом деле их мякоть настолько нежная, что длительное замачивание превращает их в кашу и делает безвкусными. Оптимальное время для большинства орехов — 2 часа, за исключением миндаля. Его мякоть плотная, и, чтобы размочить ее, нужно минимум 6 часов.

■ **Не используйте горячую воду.** Под действием высокой температуры ценные масла окисляются, а растительный белок сворачивается, поэтому заливайте орехи водой комнатной температуры.

■ **Не замачивайте много.** У вымоченных орехов есть существенный недостаток: они не могут храниться долго. Замачивайте их порциями на один день: залили горсть водой, выдержали, подсушили полотенцем и съели. Так они всегда будут свежими, полезными и не испортятся. Если вымоченные орехи остались, поставьте их в холодильник и съешьте на следующий день. Не закрывайте емкость крышкой, иначе продукт покроется слизью в первые же сутки хранения.

Обедаем дома

Мясной суп с тыквой

500 г тыквы, 2 луковицы, 500 мл молочной сыворотки, 150 г свинины, 50 г сала, 100 г сметаны, корень петрушки, 3 ст. ложки семян кориандра, укроп, сметана.

Из свинины сварите бульон, мясо выньте. Тыкву нарежьте кубиками, лук — кольцами, сало — мелкими кубиками. Корень петрушки очистите и измельчите. В кипящий бульон положите тыкву и варите до готовности. Сало растопите, обжарьте в нем лук и добавьте в бульон. Когда тыква будет почти готова, влейте молочную сыворотку, добавьте кориандр, измельченный корень петрушки и порубленный укроп. Мясо нарежьте на кусочки и добавьте в готовый суп. Подавайте со сметаной.

Куриные грудки с грибами

4 куриных грудки, 100 г творожного сыра, 2 болгарских перца, 400 г шампиньонов, 150 г сливочного масла, зелень укропа, паприка, соль, перец.

Смешайте мелко нарезанные перец и шампиньоны, сыр, паприку, соль, измельченный укроп. Грудки надрежьте вдоль и слегка отбейте. Выложите начинку на куриное филе по центру, заверните в рулеты, перевяжите ниткой. Смажьте заготовки растопленным сливочным маслом и выложите в форму. Запекайте рулеты в заранее разогретой до 200°С духовке 30 минут.

Лодочки из кабачков

Кабачок, 3 помидора, 200 г адыгейского сыра или брынзы, 1 чайн. ложка сушеного базилика, 1 ст. ложка растительного масла, петрушка, перец, соль.

Кабачок разрежьте пополам, выньте ложкой немного мякоти. Подготовленные половинки выложите в форму, посыпьте солью, 1/2 чайн. ложки базилика, сбрызните маслом и запекайте 25 минут при 180°С. Помидоры и сыр нарежьте пластинками. За 10 минут до готовности достаньте кабачки из духовки. Наполните лодочки помидорами и сыром, чередуя их и немного перекрывая, и снова отправьте в духовку. Готовые кабачки посыпьте петрушкой.

Рыбный день — четверг

Сочный рулет из скумбрии

400 г скумбрии, морковь, луковица, маринованный огурец, 1 ст. ложка томатного соуса, паприка, кориандр и соль по вкусу, 10 г желатина, растительное масло.

Лук нарежьте мелкими кубиками, морковь натрите на крупной терке. На сковороде с маслом обжарьте овощи, добавьте кориандр и паприку, тушите еще 2 минуты. У скумбрии выньте хребет, удалите косточки. Должно получиться филе-раскладушка. Выложите его на пищевую пленку. Посолите, посыпьте половиной желатина. Остывшие овощи смешайте с 1 ст. ложкой томатного соуса. Посередине положите тонко нарезанный маринованный огурчик. По всей поверхности распределите овощную начинку. Посыпьте оставшимся желатином. Аккуратно сверните филе в тугой рулет. Опустите в кипящую воду и варите на умеренном огне 25 минут. После того как рыба будет готова, остудите ее и положите в холодильник на 7-8 часов, не снимая пленку.

Яблочное настроение

В доме малыш

Хрустящий омлет

2 картофелины, 1 яйцо, 30 г сливочного масла, соль, перец.

Очищенный картофель натрите на крупной терке, добавьте яйцо, посолите, приправьте перцем. Растопите на сковороде масло, выложите картофельно-яичную массу, разровняйте. Жарьте до румяной корочки с двух сторон.

Молочный крем

1 яйцо, 1/2 стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 чайн. ложки сахарного сиропа.

Вскипятите молоко с сахарным сиропом и охладите. Яйцо хорошо размешайте и соедините с охлажденным молоком. Рифленую формочку смажьте сливочным маслом, наполните доверху приготовленной смесью и поставьте на сковороду с горячей водой. Варите крем на водяной бане на слабом огне 30 минут. Следите, чтобы крем не кипел. Охладите и подавайте к столу.

Пончики на завтрак

3 средних яблока, 150 мл молока, 120 г муки, куриное яйцо, 1 ст. ложка сахара, щепотка соли, корица по вкусу, сахарная пудра, растительное масло.

Отделите белок от желтка. Из молока, муки, желтка, соли и сахара замесите тесто, взбивая его венчиком, чтобы не было комочков. Белок взбивайте в течение 3-4 минут, чтобы он не вытекал из перевернутой миски. В несколько заходов аккуратно добавьте белки в тесто. Перемешивайте медленно и нежно от краев к середине. Яблоки очистите, вырежьте сердцевину, нарежьте кружочками, посыпьте корицей. Окунайте кольца яблок в тесто и выкладывайте в хорошо разогретую сковороду с большим количеством масла. Жарьте на среднем огне с двух сторон до золотистой корочки. Выкладывайте пончики на бумажное полотенце, потом переложите на тарелку и посыпьте пудрой.

Салат с виноградом и творогом

2 яблока, по 150 г винограда и творога, 1/2 стакана сметаны, 6 ст. ложек фруктового сока.

Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и порежьте мелкими кубиками. Виноград разрежьте, удалите косточки и сложите вместе с яблоками в салатницу. Творог разотрите и смешайте с фруктами. Для приготовления соуса взбейте сметану с любым фруктовым соком или сиропом и залейте салат.

Ароматное яблочное желе

Понадобится 1 кг яблок. Вымойте их и удалите сердцевину. Нарежьте дольками, залейте 2,5 стакана воды, кипятите на медленном огне в течение 30 минут. Отцедите сок, добавьте в него 100 г сахара, перемешайте и варите до загустения 1 час.

Кулинарные хитрости

● Лапша, макароны, рис плохо развариваются в молочном супе. Эту проблему можно решить, если перед заправкой в суп отварить их в подсоленной воде. А чтобы молоко не пригорело, варите суп в кастрюле с толстым дном и на слабом огне.

● Если пережарить котлеты, они становятся суховатыми. Если так вышло, подержите их 2 минуты на пару — они станут мягкими и сочными.

● Чтобы никогда не подгорал низ пирога, высыпьте на противень обычную поваренную соль, лучше крупного помола, и поставьте его в самый низ духовки. Такая прослойка будет годами предохранять ваши вкусности от пригорания. Вместо соли можно поставить широкую емкость с водой.

Приправы

Сливовый соус с имбирём — к птице

9 спелых слив, 1/3 чайн. ложки мускатного ореха, 1/2 чайн. ложки измельченного корня имбиря, 6 ст. ложек воды, 1 чайн. ложка сахара. Сливы очистите от кожицы и косточек, порежьте на кусочки. Положите в кастрюлю с водой, добавьте сахар, мускатный орех и имбирь. Варите на медленном огне 15-20 минут до загустения. Охладите.

К рыбе — из сладкого перца

200 г желтого болгарского перца, 1/2 чайн. ложки натертого имбиря, 1 лимон, 1-2 ст. ложки меда. У болгарского перца удалите семена и плодоножку и натрите на терке. Лимон вымойте и также вместе с кожурой натрите на терке, удалив семечки. Смешайте перец, лимон и имбирь, добавьте мед и хорошо перемешайте.

Обсудим?

Наши дети глупее, чем были мы в их возрасте

А внуки еще глупее будут. Вы не задумывались, почему так?

Все дело в переизбытке электронных устройств и всяких телевизионных программ. У родителей нет времени на ребенка или лень им заниматься. В результате мы получаем тотальное оглупление подрастающего поколения. Моя подруга, учительница младших классов, рассказала, что один из ее учеников в первый же день занятий успел искусать другого мальчика и еще нескольких больно ткнул каким-то прутом в бок. Оказывается, он целыми днями сидел на полу перед телевизором и смотрел мультфильмы про ведьм и пиратов. Ребенок даже засыпал с включенным телевизором. В школе ему тут же дали кличку Пиранья, потому что он успел искусать еще нескольких одноклассников.

А сколько детей не в состоянии аккуратно сложить свои вещи и собрать разбросанные игрушки! Не говорю о том, что играть в разные веселые игры на свежем воздухе, а тем более читать книжки наши дети просто не умеют и не испытывают никакого желания научиться. Мы, взрослые, прислуживая этим маленьким королям, добьемся лишь того, что вырастим поколение дураков...

С. В. Цигунова, мама двоих детей, Калуга

Умные мысли

■ ЧЕЛОВЕК УСПОКАИВАЕТСЯ ТОГДА, КОГДА ОЧЕРЕДЬ ЗА НИМ СТАНОВИТСЯ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПЕРЕД НИМ.

■ ДИЕТА — ЭТО КОГДА ПОШЛИ НА КУХНЮ ЗА ЯБЛОЧКОМ, А ВНЕЗАПНО СОЖРАЛИ КОТЛЕТУ.

■ ОПТИМИСТ ИЗОБРЕЛ КОЛЕСО, А ПЕССИМИСТ — ЗАПАСНОЕ КОЛЕСО.

■ МОЖНО ЗАСНУТЬ В 2 РАЗА БЫСТРЕЕ, ЕСЛИ СЧИТАТЬ ПО ДВЕ ОВЦЫ СРАЗУ.

На приёме у психолога

Накатила грусть-тоска...

Бывают моменты, когда кажется, что никакого просвета впереди, когда обостряются даже самые давние и мелкие переживания. Иногда доходит до того, что накатывает волнами такая тоска и черная беспросветность, что самой страшно. Все горести вспоминаются разом. Реву, порчу настроение окружающим. Что в таких ситуациях делать?

Инна М., Рязань

1 Важно в этот момент находиться в одиночестве. Выключите телефон и рыдайте, пока рыдается, пока сил плакать больше не останется. Обычно после этого легко засыпается. А проснетесь уже в другом состоянии.

2 Возьмите лист бумаги и черным маркером напишите о том, что плохо. Например: «Меня не любит мама, начальник Петр Петрович, лучшая подруга Оля и бывший муж Коля». Сюда же впишите и сломанный каблук, и засохший цветок, и болезнь собаки. Важно записать абсолютно все, что делает вас несчастной в данный конкретный момент, крупными буквами и через строчку. Потом возьмите самую красивую свечу, какая есть в доме. Ножницами нарежьте свой список на отдельные пункты и каждый пункт сожгите со словами: «Ну и ладно!» После такого сеанса сожжения станет легче.

3 Заранее предупредите хороших подруг, что в какой-то момент вы можете позвонить и начать рыдать в трубку. А когда накатит, вылейте все наболевшее подруге. Пусть она выслушает, посочувствует и пожалеет.

Не осуждать, не обсуждать и не давать советов — это главные принципы с ее стороны.

4 Если вы — любитель соцсетей, поделитесь своими переживаниями в любимой сети. Сделайте запись только для друзей, чтобы всему миру свои страдания не демонстрировать.

5 Всем известно, что в такие моменты хорошо помогает отвлечься на что-то. Или увлечься чем-то, например новой книгой любимого автора. Уж она-то гарантированно захватит. Обычно к концу книжки острая боль утихает. Конечно, книжку можно заменить фильмом или сериалом. Тоже сработает.

6 Поднять настроение помогут орехи и семечки. В них содержится много полезных жирных кислот омега-3, триптофана, витамина B_6 и селена. Такое сочетание избавит от хандры всего за несколько минут.

М. Ю. Лапина, семейный психолог

Зачем нам домашние животные?

Есть несколько теорий. По одной из них животные заменяют хозяевам нормальные человеческие отношения, которых люди по каким-то причинам лишены. По другой домашние животные — показатель богатства и уровня материального благополучия. Но большинство психологов и социологов все-таки уверены в том, что заводят животных потому, что общаясь с домашними любимцами, человек получает массу положительных эмоций. У него нормализуется давление, частота пульса. Люди ценят прежде всего преданность и искренность четвероногих питомцев.

Такая история

Жена из неё получится хорошая

Мать-одиночка — маленькая, зеленовато-бледная, с жидкими волосенками, с худюсенькими ножками-ручками. Было ей лет двадцать пять, издалека она казалась несовершеннолетней, а вблизи — освобожденной узницей концлагеря.

КАК ее звали? Давно позабыл, потому что в офицерском общежитии девушку эту называли исключительно матерью-одиночкой и никак иначе. Мне она запомнилась в вечной роли Сизифа, толкающего камень. Тащила по ступенькам громоздкую коляску, в которой постоянно плакал ребенок. Если пилоты проходили мимо, то помогали спустить или поднять коляску. Когда никого рядом не оказывалось, мать-одиночка справлялась сама. Говорили, год назад ее бросил муж: перевелся служить в другой гарнизон и теперь не присылает матери-одиночке ни копейки. Жены пилотов приносили ей в комнату еду. В общем, помогали ей все, как могли.

По праздникам в нашей комнате было много девчонок и домашнего вина. Курить выходили на балкон, и в маленьком скверике прямо под окнами неизменно созерцали мать-одиночку, гулявшую с ребенком. Общага летного гарнизона хохотала, грохотала, пела, плясала, а мать-одиночка сидела одна-одинешенька.

В канун Рождества в мою комнату постучал веселый летчик по прозвищу Киса и поделился страшной тайной: он заразился чем-то венерическим... Диагноз не вызывал сомнений. Пикантность ситуации состояла в том, что заниматься лечением пилотов гарнизонным врачам категорически запрещалось. Ну, простуду можно подлечить, а со всем остальным — отправлять в госпиталь. Туда Киса не хотел, боялся огласки, общественного порицания, суда офицерской чести. Конечно, это ужасно — сидишь на табурете, а тебя судят за триппер.

В общем, пилота Кису я спас от «страшного суда», но с одним условием — он назовет мне источник инфекции. Для профилактической работы в закрытом коллективе это очень важно. Пилот долго упирался, наконец сдался и прошептал мне в ухо два слова. «Как ты смог?» — только и спросил я. Киса покраснел и стал торопливо бормотать, что был сильно пьян, помог ей поднять по ступенькам коляску. И вдруг... Мать-одиночка показалась пилоту красивой. «Нет, Вовчик! Ты просто не можешь понять. И никто не может, только я! Понимаешь, я увидел, как она прекрасна и как одинока. Совсем одна, никто ее не пожалеет, не приласкает. А эти тоненькие ножки, эти ручки! Вовчик, это же несправедливо, она тоже имеет право!»

Я поступил по инструкции: сообщил о матери-одиночке в местный кожвендиспансер, ее вызвали повесткой и вылечили. Следующим источником инфекции мать-одиночка назвала бывшего мужа. Его разыскали и тоже вылечили и еще вылечили женщину, с которой он в то время проживал. Таким образом, очаг срамной болезни был ликвидирован. Мать-одиночка из гарнизона вскоре уехала. Ее увез с собой уволенный в запас одноухий прапорщик Богдан, удивительно похожий на актера Донатаса Баниониса. Накануне отъезда кто-то спросил Богдана, на фига ему сдалась мать-одиночка. Он ответил: «Жинка из нее получится хорошая, а в моем поселке таких красивых баб нема».

Владимир П., Архангельск

Из почты «Айболита»

ЛАПША

из писем читателей

Мужики, а на каком свидании уже можно говорить женщине, что есть жена?

Анатолий, Хабаровский край

***

Господи, а можно добавить к твоим десяти заповедям еще одну — не выноси мозг мужу своему?

Арсений, Московская обл.

***

После карантина от моей «подушки безопасности» осталась только наволочка.

Любовь, Воронежская обл.

***

Вчера с женой решили поиграть в ролевую игру «Доктор и пациент»... Полночи просидел под дверью: без таблончика не принимала!

Олег, Ульяновская обл.

Любовь в жизни великих теноров

Лучано Паваротти, Хосе Каррерас и Пласидо Доминго — знаменитые оперные певцы, великие теноры. Говорили, что они поют на языке любви, погружают слушателей в вихрь романтических чувств. Было ли все так же возвышенно в их личной жизни?

Брал от жизни все, что захочет

Настоящей суперзвездой был итальянский тенор Лучано Паваротти. Он считал, что наравне с талантом певца бог даровал ему право брать от жизни все, что он захочет. Лучано не ограничивал себя ни в любви, ни в еде, поэтому его вес достигал 150 килограмм.

Обеды Паваротти вошли в историю десятками блюд, которые съедались за один присест. А еще он был известен в оперном мире тем, что перед концертами уединялся в гримерной с дамами из группы поддержки. Выходил тенор оттуда только перед самым выступлением.

В любви он был неутомим. Но если не мог соблазнить женщину своей славой и невероятной харизмой, заставлявшей поклонниц в экстазе бросаться к его ногам, то легко и с улыбкой отступал.

Николетта Мантовани

Его жена Адуа 36 лет закрывала глаза на бесчисленных подружек мужа, занимаясь воспитанием трех дочерей. Простила она ему и восьмилетний роман со студенткой Мадлен Рене. Лучано встретил ее в Нью-Йорке и сделал своей преданной «секретаршей».

Но в 1996 году итальянский журнал опубликовал фотографии Паваротти, развлекавшегося с красоткой Николеттой Мантовани на Барбадосе. Фотографии сопровождали признания артиста: «Она самая любимая в моем гареме». На момент их встречи Паваротти было 57 лет, Николетте — 23 года. Адуа не смогла вынести такого унижения и потребовала развода. В 2003 году Лучано женился на Николетте на сцене оперы в Модене в присутствии 500 знаменитых гостей. Но сразу стал ей изменять, да так, что в 2006 году они оказались близки к разводу. В этот момент обнаружилось, что Паваротти тяжело болен — у него был рак. Николетта забыла прежние обиды и трогательно заботилась о муже. «Больше всего мне не хватает его объятий панды», — признавалась скорбящая Николетта.

Самый обаятельный

Все, кому довелось общаться с испанским тенором Пласидо Доминго, говорили, что это человек невероятно обаятельный и энергичный. И сегодня в свои 79 лет он собирает полные залы самых престижных оперных домов в мире. Но к слабому полу он всегда относился лишь как к приятному приложению к карьере. Одна из женщин, с которой он имел случайную связь в Лос-Анджелесе, вспоминала, что, уходя, Пласидо оставил на комоде 10 долларов со словами: «Я не хочу, чтобы ты чувствовала себя проституткой, но также не хочу, чтобы тебе пришлось платить за парковку».

Марта Орнелас

В операх Лос-Анджелеса и Вашингтона, где Доминго был художественным консультантом, все знали, что дамам лучше не оставаться с ним один на один.

Всем была известна его склонность домогаться женщин, с которыми он сталкивался в опере. Они знали, что деловому обеду с Доминго неизменно будут сопутствовать его попытки «сблизиться». «Если я дам себе отдых, то заржавею», — говорил Пласидо.

Он склонял к сексуальным отношениям посулами работы и больно мстил певицам, когда они отвергали его предложения. Если женщина отказывала ему, не получала ролей, которые он обещал. Хотя сам Доминго клянется, что никому не навредил и все его взаимоотношения были по обоюдному согласию.

Доминго был женат дважды. Первый брак продлился несколько месяцев. Со своей второй супругой, мексиканской певицей Мартой Орнелас, они узаконили отношения в далеком 1962 году и всегда слыли образцом семейной идиллии.

Неисправимый донжуан и ценитель женщин

У Хосе Каррераса всегда была слава неисправимого донжуана, ценителя и почитателя женщин. Да и они, в свою очередь, боготворили Каррераса. А страстный испанец считал флирт увлекательным приключением и заводил роман за романом.

Одной из самых ярких его пассий была знаменитая оперная примадонна Катя Ричарелли. Когда страсть исчерпала себя, оба вдруг обнаружили, что раздражают друг друга: мельчайшая бытовая мелочь, как, например, незакрытый тюбик зубной пасты, могла взбесить Катю.

Потом имя Каррераса связывали с 25-летней польской моделью Патрисией Вой-Войцеховской. Тенор не мог прожить без нее и дня. И девушка, забросив модельный бизнес, ездила с ним по гастролям. Правда, недолго...

Первой официальной женой певца в 1971 г. стала его соотечественница — актриса Мерседес Перес. Поклонницы Каррераса были в шоке, они не понимали, чем его, искушенного бабника, могла очаровать внешне, с их точки зрения, абсолютно неприметная сеньора? Оказалось, Мерседес почти сразу забеременела и объявила Хосе, что не собирается делать аборт. Тот, как истинный католик, не посмел отказаться от ребенка.

Ютта Егер

В 2006-м информационные агентства разнесли по миру весть, что испанский тенор тайно женился на бывшей австрийской стюардессе Ютте Егер. Каррерас старше избранницы на 13 лет. Они познакомились за 21 год до свадьбы в самолете. Хосе был женат, так что его связь с Юттой поначалу была тайной. Их стремительно развивавшийся роман ждало страшное испытание. Через год после знакомства, в 1987-м, у тенора обнаружили лейкемию. Все время, пока Каррерас боролся с болезнью, Ютта была рядом. Но в 1991-м, устав от обещаний жениться, она вышла замуж за австрийского бизнесмена Николауса Гасснера. Только потеряв любимую, Каррерас перестал разрываться между страстью к ней и долгом по отношению к семье. Он понял, что без Ютты жизнь потеряла смысл.

Чтобы доказать искренность своих чувств, он в 1992 году наконец развелся с Мерседес, с которой прожил в браке 21 год. Но лишь спустя почти 10 лет Ютта с тремя детьми, родившимися от Гасснера, переехала к Каррерасу. «Мы выстрадали свое счастье, — говорила Ютта, — мы знаем ему цену, поэтому бережем нашу любовь и никому не позволим ее разрушить». Но красавица Ютта не знала, что и ей придется мириться с появлением других «поклонниц», и этот брак распался спустя 5 лет.

Хосе Каррерас, Лучано Паваротти, Пласидо Доминго

Стихи наших читателей

Уходящая осень

Облезлою кошкой забытая осень
Ползет на белесый, заснеженный луг.
Похоже, все золото вытряс и бросил
Наивную осень обманчивый друг.
И только художник напишет пейзажи,
И только поэт навсегда воспоет,
Об осени этой подруге расскажет
Девчонка, которая верности ждет.

Прохожие

Я опять оглянулась назад.
Что умею? Орудовать словом?
Мне запомнились нищего взгляд
И нескладная поступь слепого.
А над речкой туман, тишина...
И какая-то тайна витает.
Боже, боже, а в чем их вина?
Ты и сам, очевидно, не знаешь.
Что за боль я по жизни ношу?
Для чего мне проблемы прохожих?
За обиженных Бога прошу...
Вдруг услышит и людям поможет.

Не смешно

По веренице невеселых дней,
Минуя свой неповторимый смех,
Иду на голос осени твоей
И угасаю на глазах у всех.
Уже не нужно окрыленных нот.
Ты прежде был веселым, заводным...
Всегда казалось — это не пройдет,
Не станет мир до боли не смешным.
Проходит сон. Волнуется весна
В моей душе купальщицей нагой.
Все хорошо, я в жизни не одна,
А эту грусть осилим мы с тобой.

Простить любовь

На фоне неба мотылек
Летит, как сорванный цветок.
Его неслышно предо мной
Качает ветер луговой.
А я растерянно стою,
Прогнать хочу любовь свою.
Но сила разума порой
Шутить не думает со мной.
И кто же даст простой совет:
Простить измену или нет?
И вспоминаю в трудный час,
Что даже Бог прощает нас.

Наталья Окенчиц,
Михайловск,
Ставропольский край

Следы лета на лице

Ещё та проблема

Лето закончилось, но оставило свои следы на лице? Как справиться с пигментными пятнами?

Есть простая и очень эффективная маска. В ее состав входят аспирин, лимонный сок, куркума, сметана, которые великолепно отбеливают кожу.

Аспирин хорошо отшелушивает, удаляет мертвые клетки, омолаживает кожу, устраняет воспаления и раздражения. Куркума выравнивает цвет и избавляет от морщин. Итак, понадобятся 2 таблетки аспирина, по 1 чайн. ложке жирной сметаны, лимонного сока и куркумы, 1/2 чайн. ложки жидкого меда. Измельчите аспирин в порошок и соедините с другими компонентами. Нанесите смесь на 10 минут. После смойте прохладной водой, обработайте лицо водным раствором хлоргексидина. Нанесите жирный крем. Применять такую маску нужно на ночь 1 раз в неделю. Курс — месяц. На следующий день после того, как делали маску, даже если это пасмурная осень, нанесите солнцезащитный крем, иначе на коже появятся новые пятна.

P. S. Перед применением этой маски сделайте тест на аллергию.

В ДЕЛЕ ЗАЩИТЫ ЖИВОТНЫХ ВОДКА НА ОХОТЕ СДЕЛАЛА БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВСЕ ГРИНПИСЫ, ВМЕСТЕ ВЗЯТЫЕ.

Расслабим плечи

Каждому из нас знакомо ощущение напряжения в области шеи и плеч. Иногда кажется, будто на них лежат кирпичи. Неприятное ощущение... Быстро расслабить плечи и снять спазм с шеи и плеч поможет простое упражнение. Оно хорошо для тех, кто ведет сидячий образ жизни, много работает за компьютером. Итак... Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Руки опущены вниз, расслабленно висят. Опустите плечи из нейтрального положения вниз, грудь при этом выдвиньте немного вперед и вверх. Напряжение должно ощущаться внизу спины, под лопатками. Сделайте три подхода по 15-25 раз.

Муж начал лысеть и очень переживал по этому поводу

Знакомая посоветовала простой и в то же время эффективный рецепт. Залейте 1 стакан черного хлеба литром крутого кипятка, настаивайте 40 минут. Втирайте хлебную маску в корни волос, укутайте целлофаном, а сверху полотенцем, подержите 40 минут, смойте шампунем. Муж делал маску три раза в неделю, одновременно принимал препараты цинка, йода и омега-3. За три месяца лечения состояние волос улучшилось — появился новый густой подшерсток. Рекомендую тем, кто столкнулся с подобной проблемой.

О. Зайцева, Орловская обл.

Эта маска творит чудеса

Попробуйте, и больше не будете покупать дорогие омолаживающие крема. Растворите в 100 мл молока или сливок 1 чайн. ложку желатина. Добавьте по 1 чайн. ложке меда и глицерина. Все хорошо взбейте и вылейте в баночку с крышкой. Храните в холодильнике. Нанесите на очищенную кожу лица, держите 30-40 минут, затем смойте теплой водой. Кожа становится бархатной, и морщинки исчезают.

И. Н. Юркина, Волгоградская обл.

Как там, у них?

■ КАНАДКИ ДЕЛАЮТ ПИЛИНГ ПРИ ПОМОЩИ МЕШОЧКА С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ, А В ВОДУ ДЛЯ ВАННЫ ДОБАВЛЯЮТ СМЯГЧАЮЩИЙ ОТВАР ШАЛФЕЯ.

■ КИТАЯНКИ ПРОТИРАЮТ ПО УТРАМ ЛИЦО КУБИКАМИ ЗАМОРОЖЕННОГО ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ. ЭТО ПРИДАЕТ КОЖЕ СВЕЖЕСТЬ.

Ситуация — **На приёме у дерматолога**

Жалею, что сделала татуаж

Недавно сделала себе татуаж бровей и сильно пожалела. Не нравится ни форма, ни цвет. Просила понатуральнее сделать, а получилось как у Гюльчатай. Теперь кусаю локти. Даже 3-летний ребенок сказал: «Мама, зачем фломастером брови намазала?» Какие есть способы коррекции?

Ирина, Самарская обл.

Самое главное — не пытайтесь исправить плохой татуаж в домашних условиях. Потом все равно придется идти к косметологу, чтобы исправлять уже свои проколы. Если недовольны работой своего мастера, обратитесь к другому, с хорошей репутацией.

Корректировать форму и оттенок татуажа можно после полного заживления кожи, то есть примерно через месяц. Если погрешности не критичные, их можно устранить и без помощи косметолога. Только на коррекцию сходить все же нужно, так как на ней исправляются грубые ошибки. Потом можно отрастить собственные волоски, которые закроют перманент. Можно пользоваться корректором. Он похож на тональный крем, но лучше маскирует темный пигмент. Поверх корректора очерчивают правильную форму бровей обычным косметическим карандашом. Еще один вариант — подождать, пока пигмент выцветет. Это займет время, но, если есть возможность скрыть брови под челкой, это наименее затратный вариант.

Если татуаж испорчен окончательно, помогут только профессиональные процедуры в салоне у косметолога.

Осветление (камуфляж). Мастер наносит поверх темного пигмента светлый, под цвет кожи. Корректируются небольшие участки, например, если получилась неправильная форма.

Химическое средство. Под кожу вводят раствор — ремувер, который смешивается с пигментом, а потом выводится вместе с ним лимфатической системой. Методику применяют, когда нужно полностью свести татуаж.

Дермабразия. Метод алмазной шлифовки применяют, только если есть противопоказания к другим способам. Процедура эффективна, но агрессивна. Косметолог под местной анестезией послойно шлифует кожу, освобождая ее от пигмента. После удаления татуажа кожа долго восстанавливается, на ней могут появиться рубцы.

Электрокоагуляция. Косметолог воздействует на татуаж аппаратом, который испускает электрические волны. Они нагревают и разрушают частички пигмента, который затем выходит наружу.

Криотерапия. На брови накладывают повязку, смоченную в жидком азоте. Кожу вокруг татуажа защищают, чтобы она не пострадала, применяют местную анестезию. Жидкий азот эффективен, но есть большой риск осложнений. Могут остаться рубцы, а брови еще долго не будут расти.

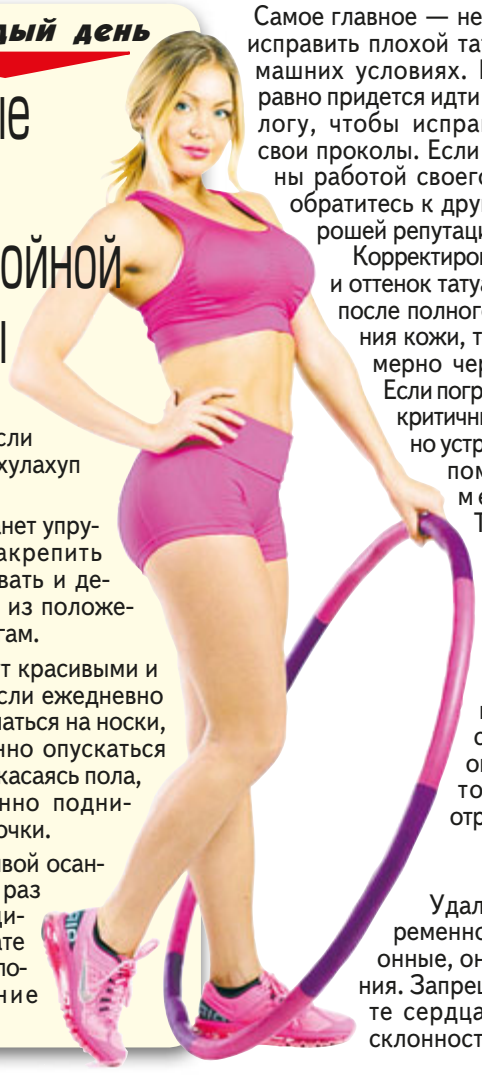
Лазерное удаление. Процедура не затрагивает здоровую область. Пигмент нагревается и разрушается лучом под местной анестезией. Удаление татуажа лазером — самая безопасная методика, после нее редко возникают побочные эффекты.

Е. В. Сариева, дерматолог

Удалять перманентный макияж нельзя во время беременности. Противопоказаниями являются инфекционные, онкологические и дерматологические заболевания. Запрещается сводить татуаж при нарушениях в работе сердца и эндокринной системы, свежем загаре и склонности к образованию келоидных рубцов.

На каждый день

Простые советы для стройной фигуры



■ Талия станет тоньше, если чаще крутить хулахуп (обруч).

■ Живот станет упругим, если закрепить ноги под кровать и делать наклоны из положения лежа к ногам.

■ Ноги будут красивыми и стройными, если ежедневно 25 раз подниматься на носки, потом медленно опускаться на пятки и, не касаясь пола, снова медленно подниматься на носочки.

■ Для красивой осанки несколько раз в день пройдитесь по комнате с книгой на голове в течение 5-10 минут.

Хочу надолго избавиться от чёрных усиков

Что лучше всего использовать при депиляции усиков, чтобы эффект был долгим и кожа не травмировалась?

Венера, Ставропольский край

Самое лучшее решение — это лазерная эпиляция. Здесь нет реабилитации (то есть покраснения или отека), а потому после процедуры можно смело идти на работу или свидание. С каждым разом волосы будут становиться тоньше и незаметнее, пока совсем не исчезнут. Кроме того, темные волоски, которые, как правило, и беспокоят больше всего, сильнее подвержены действию лазера, а потому удалить их легче. Что же касается депиляции (бритье, выщипывание, крем, воск...), то для лица она мало подходит, так как вызывает раздражение и воспаление и требует «отращивания» волосков до определенной длины.

О. К. Тенищева, врач-косметолог

Кулинарные хитрости

Баклажаны можно жарить без масла

В сырых баклажанах всего 24 калории. Если жарить их с маслом, калорийность возрастает до 107 калорий. Как обойтись минимальным количеством масла или вообще без него?

■ Залейте нарезанные баклажаны слегка подсоленной водой на несколько минут. После отожмите и выложите на сковороду. Масла для жарки потребуется совсем немного.

■ Поставьте баклажаны в микроволновку, выберите программу «жарка» и максимальную мощность. Достаточно 5 минут, чтобы баклажаны размякли. После можно жарить овощ на сковороде. Баклажан после микроволновки выделит сок, и масло не понадобится.

■ Посолите нарезанные баклажаны и оставьте на полчаса. После слейте образовавшийся сок, полейте овощ маслом (на 1 кг баклажанов — 4 ст. ложки масла). Перемешайте — и закуска готова.

■ Посолите муку, посыпьте ею баклажаны, и можно жарить. Благодаря муке масло впитываться не будет.

Пригодится

■ ДОБАВЬТЕ В МЯСНОЙ БУЛЬОН ПРОМЫТУЮ БАНАНОВУЮ КОЖУРУ, И МЯСО ПОЛУЧИТСЯ МЯГКИМ.

■ ЧТОБЫ ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОЛУЧИЛАСЬ СОЧНОЙ И С ЗАЖАРИСТОЙ КОРОЧКОЙ, ЗАМОЧИТЕ ЕЕ НА 2 ЧАСА В МОЛОКЕ.

■ УВЯДШИЕ УКРОП И ПЕТРУШКА СТАНУТ ВНОВЬ СВЕЖИМИ, ЕСЛИ ПОЛОЖИТЬ ИХ В ВОДУ, СЛЕГКА РАЗБАВЛЕННУЮ УКСУСОМ.

■ ГОВЯДИНА ПОЛУЧИТСЯ МЯГКОЙ И НЕЖНОЙ, ЕСЛИ ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ ЗАМАРИНОВАТЬ ЕЕ В МАЙОНЕЗЕ НА ПОЛЧАСА.

Идём на рынок

К куску мяса — полкило воздуха

Иногда при посещении рынка можно наблюдать такую картину: на электронных весах в мясном отделе лежит обычный полиэтиленовый пакет...

Казалось бы: в чем проблема? Лежит себе пакет и никому не мешает. По-видимому, для того, чтобы не испачкать платформу при взвешивании. Более того, он даже веса почти не имеет — максимум 1 грамм прибавит к общей массе, но разве это проблема?

Но, оказывается, этот «безобидный пакетик» может весить и 200, и 300 грамм, и даже полкило, особенно, если человек невнимателен, покупает продукт в большом количестве или сильно торопится. На самом деле это гениальная и довольно простая схема обмана даже самых бдительных покупателей, на которую никто никогда не обратит внимания.

Суть обмана покупателя при помощи простого целлофанового пакетика проста. Для этого берется полиэтиленовый пакетик, в который на рынке насыпают муку, сахар, крупы и прочие сыпучие продукты. Им продавец устилает платформу весов якобы для поддержания чистоты. Некоторые наивные покупатели в данный момент предполагают, что в этот мешочек впоследствии завернут купленный ими кусочек мяса. Но нет! После того как продавец оглашает окончательную цену, он заворачивает продукт в чистый мешочек, покупатель расплачивается, забирает купленный товар и уходит, ничего не подозревая об обмане.

Да, на первый взгляд ничего особенного в этом нет, если не учитывать тот факт, что с обратной стороны пакет приклеен к чаше весов обыкновенным прозрачным скотчем. Тоже, казалось бы, ерунда, но в этом и заключается вся суть обмана. Дело в том, что в тот момент, когда продавец выкладывает кусок мяса на весы, он тут же слегка двигает чашу. В результате этого пакет натягивается, благодаря чему его вес существенно увеличивается. В результате взвешиваемый продукт, за который через несколько мгновений покупатель заплатит, также «тяжелеет» на глазах.

Оказывается, таким способом продавцы могут утяжелять вес товара с реальных 4 кг до 4,5. Получается, что покупатель платит за 500 г воздуха.

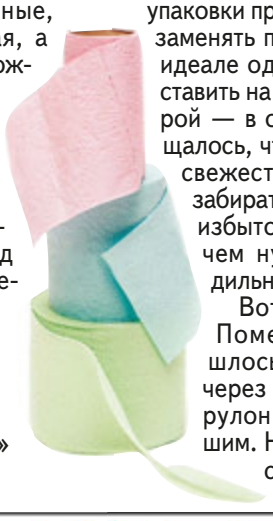
Вывод: если вы заметили пакет на весах, который постелен там якобы для поддержания чистоты, будьте бдительны. В этом случае можно совершить покупку в другом месте или просто попросить продавца убрать полиэтилен.

Из почты «Айболита» — **Прикинь на себя**

Выручит рулон бумаги

Как избавиться от запаха и сохранить продукты в холодильнике свежими как можно дольше? Опытные хозяйки советуют положить в холодильник рулон туалетной бумаги. Цена вопроса не высока, поэтому я решила испытать этот метод. Что получилось?

Сначала расскажу суть «проблемы» именно моего холодильника. Во-первых, продукты у нас покупаются очень разные, так как семья большая, а вкусы в еде противоположные. Во-вторых, их много — по этой же причине. Третья «проблема» — у меня дома одни мужчины (муж и сыновья), которые в поисках еды стоят перед холодильником, как перед шкафом, долго выбирают, прогревая его. В итоге какими только запахами мой холодильник не набирается, при этом сильно «потеет» внутри, и это огорчает.



Суть совета проста, этим он и привлек меня. Нужно просто положить на полочку бумагу без упаковки примерно на неделю, и заменять по необходимости. В идеале один рулон нужно поставить на верхнюю полку, второй — в овощной ящик. Обещалось, что она продлит срок свежести продуктов, будет забирать все запахи, а также избыток влаги, — все то, в чем нуждался мой холодильник. И я попробовала.

Вот мои наблюдения. Поменять бумагу пришлось чуть раньше, чем через неделю, потому что рулон стал явно подмокшим. Но этот факт меня не смутил, я сама знала, что влаги в холодильнике было очень много. Вся та вода, что ушла с бумагой, текла бы по внутренним стенкам. Визуально влаги действительно стало меньше. Что касается свежести продуктов. За первую неделю я заметила, что овощи, в частности морковь и свекла, не пожухли и не сморщились так, как раньше. Это мне понравилось. Поэтому я решила продолжать класть туалетную бумагу в холодильник.

Вера, Белгород

ТИПОГРАФИЯ Кавказинтерпресс

ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
БУКЛЕТЫ
БРОШЮРЫ
ЭТИКЕТКИ
УПАКОВКА
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ

- Безупречное качество
- Современное немецкое оборудование
- Высококвалифицированная команда
- Доставка по ЮФО и СКФО

г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б
(8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32
E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru

ЛУЧШАЯ В РЕГИОНЕ!

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!

Воины с лопатами
Останки святых
Какой город можно «вбить»
Театральная гостиная
Имя певца Карреараса
Спортсменсолист
Отчет перед прениями
1
1
Другое название Илиона
«Бодливый» фужер
Коньяк с названием горы
Допинг для качка
Дизайнер шкатулок
Шахматная башня
Площадка для бокса
Линейка для нотной записи
Дерет втридорога
Рыжая обезьяна
Шкурный у рвача
Вид плоской печати
Церковное вино
2
Коллектив шабашников
Любитель забав
Отверстие в бюджете
Бронежилет для зуба
Борзая из Кабула
Лицо Шарапова
Русский бейсбол
Они решают все
Смерч над Техасом
Чувство тревоги, беспокойство
Фронтовые «заДворки»
«Ответный удар» стенки
Воро-шиловский …
Закрытая территория
Богиня красоты
3
Гарем барана
Монако как страна
2
Хвостатый пиджак
Спаситель зайцев
3
Специфика произведения
Город с Тарскими воротами
Заведение на Пятницкой
Лежак по приговору
Власть денежных мешков
Движение рукой
Ветер в дымоходе
Подруга Кая
Дом Емели
4
Грузчик на веревке
Постройка бобра
Рогатый скандинав
Ответ солдата на приказ
Пивная порция в пабе
Муж Йоко Оно
Точный эскиз детали
Единица заготовки сена
Оружие Портоса
4
Труба сквозь этажи
Благородный газ
Ковбойский спорт
Проезжая …
Еле-еле … в теле
5
Оазис в городе
Пророчество
Зал для стрельбы
Горнорабочий
Мечта голодного
Спецрайон Китая
Попугай Аладдина
Пистолет с током
Отрада для деда
Отель для бездомных
Березовый напиток

Составила Елена Короткова

Уроки жизни

Как проклятия действуют на человека

Проклятия могут не только испортить или даже полностью сломать жизнь, уничтожить человека и даже близких ему людей, но и обречь душу проклятого на вечные муки скитания по грешной земле. Несколько историй тому в подтверждение.

Неупокоенная душа

Это случилось во время Первой мировой войны. Летом 1914 года немецкая армия успешно наступала на Париж. В одну французскую деревню зашла пехота этой армии и стала грабить местное население. В самом богатом доме, который принадлежал фермеру, поселился унтер-офицер со своими приближенными солдатами. Сам фермер сбежал, а его жена с маленьким ребенком почему-то остались.

Солдаты в подвале нашли вино и усиленно веселились. А офицер под хмельком постоянно приставал к хозяйке дома. Когда французские войска погнали немцев назад от Парижа, обстановка в деревне, в том числе и доме фермера, накалилась до предела. Хозяйка попросила местного священника побыть с ней и ребенком, пока немцы не уйдут. Но когда немцев вынудили отступать, пьяный унтер-офицер отчего-то свалил всю вину за военную неудачу на хозяйку дома, обвинив женщину в шпионской деятельности. Застрелил ребенка, потом мать, а под конец и священника. Уже умирая, святой отец проклял злодея, сказав, что немец останется здесь и душа его будет долго искать успокоения. Унтер-офицер бросился догонять свою роту, но в него попал осколок разорвавшегося снаряда, и немец умер прямо на дороге.

С тех пор в окрестностях деревни стали замечать привидение в немецкой военной форме, которое в конце концов назвали призрак Гунна — по имени злодея-душегуба.

Смертные предсказания архиепископа

Во времена Екатерины II архиепископа Арсения Мациевича лишили сана и обрекли на вечное заточение в казематах. А все потому, что он был противником царского указа, согласно которому церковные земли должны были передаваться государству. Архиепископ всегда открыто критиковал власти. Тогда по приказу императрицы Мациевича сместили со всех должностей и отправили в ссылку. Церемония была исполнена священнослужителями, которых Арсений очень хорошо знал, и всем им он предсказал смерть. Дмитрию Сеченову — что задохнется от собственного языка. Спустя 4 года Дмитрий и в самом деле скончался от апоплексического удара. Гедеону Псковскому Арсений сказал, что тот не увидит своей епархии. Так и случилось — молодой Гедеон не доехал до Пскова, он скоропостижно скончался по дороге. Своему земляку Амвросию Мациевич предрек смерть от ножа. В 1771 году во время холерного бунта Амвросия зарезали ножом.

Проклятие обиженного художника

Весной 1973 года в Рассборо-Хаус — одно из известнейших старинных поместий Ирландии — прибыл его новый владелец, баронет Альфред Бейт, человек очень богатый. Что-то он получил от покойного дядюшки — южноафриканского миллионера, в честь которого и был назван. Еще больше заработал сам, так как занимался продажей алмазов. За долгую жизнь Бейт стал коллекционером редких полотен Рембрандта, Хальса, Вермеера, Рубенса, Гойи, Тициана... Альфред Бейт решил создать в Рассборо картинную галерею, открыв поместье для всех желающих.

Арсений Мациевич

Картины прибыли в специальных трейлерах. Когда рабочие начали заносить обернутые в ткань и обвязанные бечевками полотна в холл, на одной из картин бечевка неожиданно лопнула, и показался фрагмент дорогой золоченой рамы.

«Святой Патрик! — раздался резкий шепот дворецкого. — Это живопись?!» Хозяин обернулся на голос: «Конечно, здесь будет висеть коллекция Бейтов!» Дворецкий побелел как мел: «Но это же Рассборо-Хаус... Здесь не место картинам...» Бейт хмыкнул: «Почему? Здесь антикварная мебель, гобелены и скульптуры. Сам Бог велел повесить сюда картины!» Дворецкий забормотал: «Нельзя! Есть легенда, сэр... Наше местное предсказание...»

И дворецкий начал рассказ. Оказывается, еще век назад владелец поместья, граф Мидлтаун, поручил местному художнику написать картины для украшения дворцовых залов. Художник работал день и ночь, но картины заказчику не понравились. Не заплатив ни пенни, он велел бросить их в огонь. Возмущенный живописец в сердцах проклял и обидчика, и его дворец: «Пусть ни одна картина не уживется на стенах Рассборо!» Через какое-то время граф умер при загадочных обстоятельствах. А стоило новым хозяевам приобрести полотно известного живописца, как в дом залезали грабители, а то и вовсе случался пожар.

Баронет только посмеялся. Но уже через год в дом забрались грабители и вынесли десятки шедевров. Потом произошло еще одно ограбление, и еще, и еще... Последняя кража случилась в 2002 году, после чего жена Альфреда Бейта (сам он к тому времени уже умер) передала все картины Ирландской картинной галерее.

О загадочных смертях в клане Кеннеди

До сих пор остаются загадочными обстоятельства смерти президента Джона Кеннеди в Далласе. Возможно, что это тоже связано с проклятием. Дело в том, что многие представители клана Кеннеди умерли не своей смертью. А началось все в начале XIX века. В то время семья Кеннеди жила в Ирландии, где неожиданно началась засуха. Погиб урожай хлеба, и в стране свирепствовал жуткий голод. Но богатые фермеры Кеннеди не нуждались ни в чем. Они втридорога продавали огромные запасы зерна, которые хранились в амбарах. Однажды мимо их дома проходила семья нищих голодных ирландцев, которые попросили дать немного еды для ребенка, на что получили отказ. Когда голодные попытались выпросить еды еще раз, на них натравили собак. Тогда мать семейства прокляла весь род фермеров.

Альфред Бейт с супругой

Цифры и факты

ЕСЛИ бы в космос посылали птиц, они бы погибли, потому что им необходима гравитация, чтобы глотать.

ПО понедельникам случается на 25% больше травм спины и на 33% больше сердечных приступов.

ЕДИНСТВЕННОЕ домашнее животное, которое не упоминается в Библии, — кошка.

КАЖДЫЙ год в мире попадает на свалки почти 40 тысяч тонн сломанных или устаревших сотовых телефонов и аккумуляторов.

■ СЧИТАЕТСЯ, ЧТО РОДИТЕЛЬСКОЕ ПРОКЛЯТИЕ — САМОЕ ОПАСНОЕ. ВЕДЬ МЕЖДУ РЕБЕНКОМ И РОДИТЕЛЕМ С РОЖДЕНИЯ ЕСТЬ ТЕСНЕЙШАЯ СВЯЗЬ.

■ В НАРОДЕ СУЩЕСТВУЕТ ПОВЕРЬЕ, БУДТО НЕГАТИВНЫЕ ПОЖЕЛАНИЯ ОПАСНЕЕ ВСЕГО ПРОИЗНОСИТЬ С ДВЕНАДЦАТИ ДО ЧАСУ НОЧИ ИЛИ ДНЯ. СЧИТАЕТСЯ, ЧТО СКАЗАННОЕ В ЭТО ВРЕМЯ МОЖЕТ СБЫТЬСЯ.

Люди и звери

Чтобы вернуться в родные стены, Мурчик прошёл 300 км

Кот по кличке Мурчик жил при монастыре в украинском селе Лаврове, Львовской области.

За ним ухаживал один из иеромонахов. Когда батюшку перевели в другую обитель, он забрал кота, однако тот сбежал. Через месяц удивленные насельники монастыря обнаружили у ворот уставшего, потрепанного и голодного котика. Мурчик прошел 300 км, чтобы вернуться в родные стены. Усиленное питание — деревенская пища — помогло усатому путешественнику быстро восстановиться. За свой поступок Мурчик получил еще одну кличку — Паломник.

Малышка была синяя и не дышала...

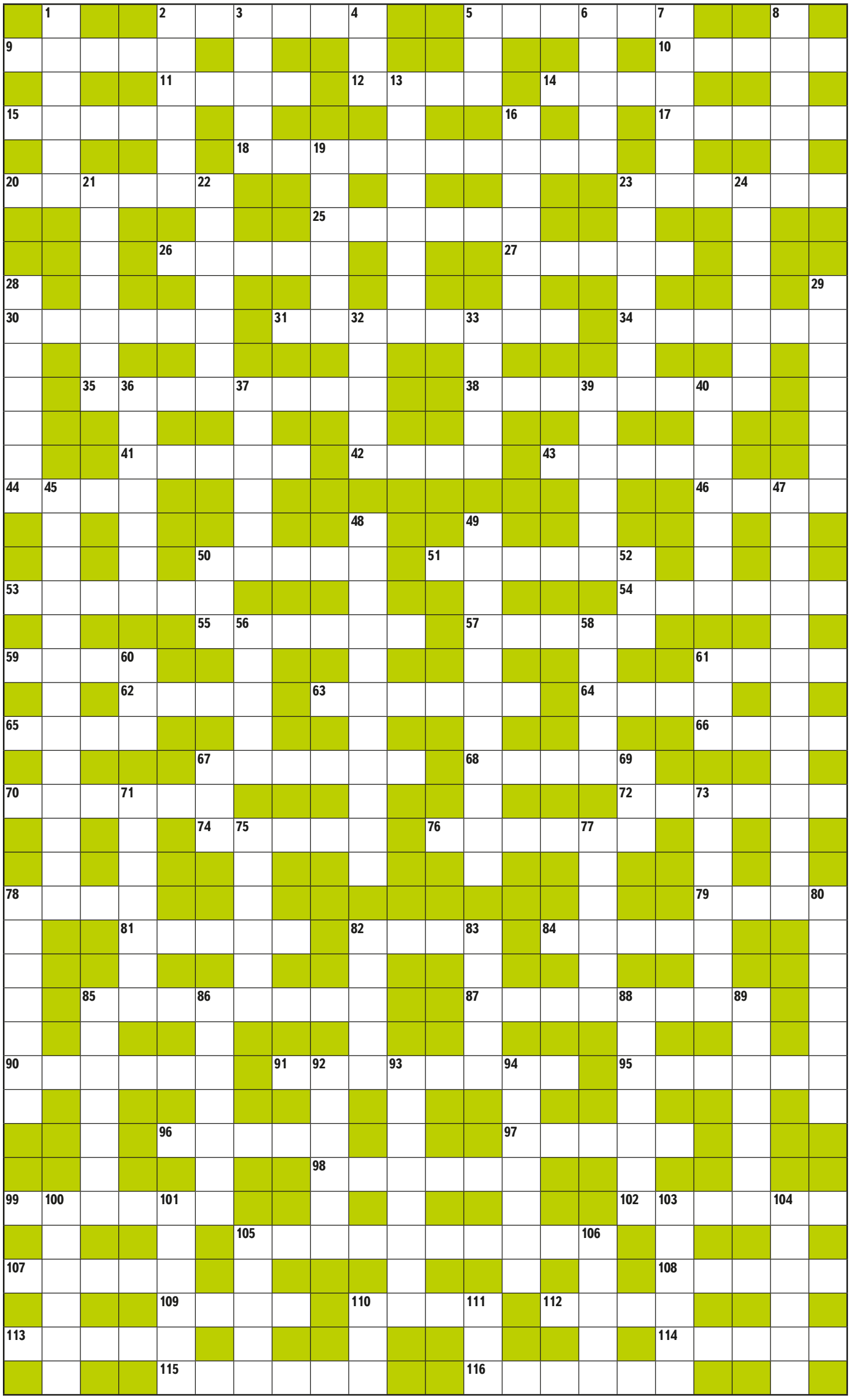
23-летняя Светлана К. из Ленинградской области уложила свою годовалую дочку спать и пошла заниматься домашними делами.

Через какое-то время спаниель Чарлик поднял лай и начал метаться по дому, постоянно подбегая к спальне девочки. Сначала Светлана решила, что пес увидел кого-то в окне, потому что обычно он вообще не лаял. Чарлик никак не успокаивался, и женщина решила проверить, в чем дело. Пес сидел возле комнаты девочки. Мать вошла туда и увидела, что дочка лежит лицом в подушку. Когда Светлана перевернула ее, малышка была синяя и не дышала. Девочку вырвало во сне на подушку, а остатки рвоты застряли у нее в горле. Женщина схватила ее на руки и стала хлопать по спине. Рвотные массы выскочили, и малышка задышала.

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Ученый из партии зеленых. **5.**Братец зяблика. **9.**Национальность Рубика. **10.** Новшество с претензией. **11.**Газ из печи. **12.**«Изолятор» для шалуна. **14.**Роды на ферме. **15.**Кадр диафильма. **17.**Урожай победителя. **18.**Тайный поставщик сведений. **20.** Древнеармянское государство. **23.**Любимый овощ Гете. **25.**Хитрый мышонок из мультфильма. **26.**Круглая витаминка. **27.**Крупнейшая река Польши. **30.** Марк с «Темной ночью». **31.**Медицинский стерилизатор. **34.**Тряпка из мочала. **35.**«Подвижный» раздел механики. **38.**Дуэт Тарапунька и... **41.**Крестьянская повозка без кузова. **42.**Канал к кишлаку. **43.**Хохотун из совиных. **44.**Крик танцора лезгинки. **46.**Гараж пожарных. **50.** Нация или племя. **51.**«Походный» вид спорта. **53.**Передвижение войск, запутывающее врага. **54.**Крейсер, прописанный на Неве. **55.**Ниша для кровати. **57.**Армейская команда ко сну. **59.**Смесь из целебных трав. **61.**Болотная птица. **62.**И сириец, и алжирец. **63.**Амулет по-славянски. **64.**Норма лекарства. **65.**Знатный титул в Англии. **66.**Плакса, нытик. **67.**Катер на одно лицо. **68.**Поперек стрит в Нью-Йорке. **70.** Мороженое в шоколадной глазури. **72.**Ватная принадлежность хирурга. **74.**Бульонный кубик из рекламы. **76.**Подруга барда. **78.**Испанский народный танец. **79.**Деликатность иначе. **81.**Кельтский жрец. **82.**Искал стулья с Осей. **84.**Баскервиль-младший. **85.**Евгений-юморист. **87.**Правитель с неограниченной властью. **90.** Слуховая трубка. **91.**Дерево для коалы. **95.**Длина ступни для подбора обуви. **96.**Любовное заигрывание. **97.**Турнир по усмирению бычков. **98.**Деревенские жители. **99.**Степень квалификации токаря. **102.**Недвижимость напрокат. **105.**Завравшийся барон. **107.**Благочестивая в комедии Тирсо де Молины. **108.**Буйное хулиганство. **109.**«Сонное» время суток. **110.** Электробытовой прибор. **112.**Им кричат: «Гоу хоум!». **113.**Конь-тяжеловоз. **114.**Слал шифровки Юстасу. **115.**Бланк с вопросами. **116.**Разговорчивая находка шпиона.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Элизабет из Голливуда. **2.**Человек-всезнайка. **3.**Жирафнедоросток. **4.**Африканская антилопа. **5.**Бык, тянущий плуг. **6.**Римский учитель красноречия. **7.**Наемный убийца. **8.**Клочок суши в море. **13.**Людмила, блиставшая в «Карнавальной ночи». **16.**Изготовление колокола. **19.**Автор романа «Разгром». **21.**Имя изобретателя динамита. **22.**Потери веса при пересылке. **23.**Коренной житель Минска. **24.**Балка — опора балкона. **28.**Край автострады. **29.**Подельник лисы Алисы. **32.**Наличные, пущенные в расход. **33.**Дитя ослицы и коня. **36.**Выпуск книги. **37.**Обладатель крупного капитала. **39.**Известный рынок Одессы. **40.** Австрийская пляска. **45.**Взбалмошность, дурачество. **47.**Областной центр Казахстана. **48.**Словесный удар. **49.**Мастер на корабле. **50.** Мезозойский период. **52.**Месяц не для женитьбы. **56.**Старинный русский комикс. **58.**Награда за подвиг. **60.** Единица излучения. **61.**Крутой кипяток. **67.**Пресноводная рыба. **69.**Олимпийский штат США. **71.**Порождение преисподней. **73.**Состав для натирания полов. **75.**Боевое искусство Японии. **77.**Утварь для просеивания. **78.**Распятый на Голгофе. **80.** Молитвенное песнопение. **82.**Горбунок из сказки Ершова. **83.**Индейское племя. **85.**Предсказание синоптика. **86.**Крупная сладкая слива. **88.**Продвижение в своей сфере деятельности. **89.**Джон, придумавший пистолет-пулемет. **92.**Приятель Шерлока Холмса. **93.**Ярый защитник идеи. **94.**Смена места жительства. **100.** Саудовская... **101.**Палатка из оленьих шкур. **103.**Угловая мера. **104.**Китайский парусник. **105.**Уронила наша Таня. **106.**Ансамбль из девятерых. **110.** Суп из свежей рыбы. **111.**Египетский бог.



НЕТ ТАКОГО ПРЕПЯТСТВИЯ, КОТОРОЕ НАШ ЧЕЛОВЕК НЕ СМОГ БЫ ОБМАТЕРИТЬ.

Невероятный кросс

По грибы

Одна немолодая, но очень интересная женщина в выходной день приехала на дачу и решила сходить в лес по грибы.

Идет себе, грибочки собирает. Вышла на просеку с тропинкой и спокойненько по ней пошла, любуясь природой. Вдруг за спиной какое-то движение. Тетка обернулась, глядь — бежит прямо на нее здоровый мужик. Быстро так бежит и явно с какой-то целью. Рванула она, ведро впереди себя, метров через пятьсот чувствует — все, больше не может. Остановилась и приготовила ведро к битве. Мужик добегает до нее, помахал ручкой и понесся мимо. Бедная тетка смотрит ему вслед и видит у него на спине номер. Оказалось, спортсмен. Следом за мужиком мимо нее уже не пробегает, а проползает, сгибаясь от смеха, группа остальных участников кросса, которые это все видели.

Ох уж эти женщины!

«Зачем на кухню я ходила?»

Как-то раз сидели всей семьей — мама, папа и я — дома перед телевизором. Решили выпить чаю.

Мама пошла на кухню заваривать его. Слышу, кричит оттуда:

— Ой, что-то чайник у нас такой чумазый стал!

Помыла чайник и всю посуду заодно, разбила чашку, подмела пол, заодно решила его помыть. Зашла в ванную, увидела кучу нестиранного белья, засунула в стиралку, включила, вышла из ванной, вспомнила, что пол не помыла. Зашла в ванную, набрала воды, помыла пол, вспомнила, что чай пошла делать. Решила, что нужно варенье, отправила отца, мирно лежащего на диване, на балкон за вареньем. Пока тот лазил в тамошнем хламе, достала тесто и начала лепить пирог, слепила, намазала вареньем, засунула в духовку, с гордостью зашла в комнату, села на диван, попялилась в телевизор минут пять, потом повернулась к нам и с искренним непониманием ситуации спросила:

— А зачем я вообще на кухню ходила-то?

Ольга Н., Самарская обл.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 2.Эколог. 5.Вьюрок. 9.Венгр. 10. Изыск. 11.Угар. 12.Угол. 14.Отел. 15.Слайд. 17.Лавры. 18.Информатор. 20. Урарту. 23.Брюква. 25.Джерри. 26.Драже. 27.Висла. 30. Бернес. 31.Автоклав. 34.Рогожа. 35.Динамика. 38.Штепсель. 41.Дроги. 42.Арык. 43.Филин. 44.Асса. 46.Депо. 50. Этнос. 51.Туризм. 53.Маневр. 54.«Аврора». 55.Альков. 57.Отбой. 59.Сбор. 61.Выпь. 62.Араб. 63.Оберег. 64.Доза. 65.Лорд. 66.Рева. 67. Скутер. 68.Авеню. 70. Эскимо. 72. Тампон. 74.«Магги». 76.Гитара. 78. Хота. 79.Такт. 81.Друид. 82.Киса. 84. Генри. 85.Петросян. 87.Автократ. 90. Отофон. 91.Эвкалипт. 95.Размер. 96. Флирт. 97.Родео. 98.Селяне. 99.Разряд. 102.Аренда. 105.Мюнхгаузен. 107.Марта. 108.Дебош. 109.Ночь. 110. Утюг. 112.Янки. 113.Битюг. 114. Алекс. 115.Анкета. 116.Болтун.

По вертикали: 1.Тейлор. 2.Эрудит. 3.Окапи. 4.Гну. 5.Вол. 6.Ритор. 7.Киллер. 8.Остров. 13.Гурченко. 16.Отливка. 19.Фадеев. 21.Альфред. 22.Утруска. 23.Белорус. 24.Консоль. 28.Обочина. 29.Базилио. 32.Трата. 33.Лошак. 36.Издание. 37.Магнат. 39.Привоз. 40. Лендлер. 45.Сумасбродство. 47.Петропавловск. 48.Оскорбление. 49.Судомеханик. 50. Эра. 52.Май. 56.Лубок. 58.Орден. 60. Рад. 61.Вар. 67.Сом. 69. Юта. 71.Исчадие. 73.Мастика. 75.Айкидо. 77.Решето. 78.Христос. 80. Тропарь. 82.Конек. 83.Апачи. 85.Прогноз. 86.Ренклод. 88.Карьера. 89.Томпсон. 92.Ватсон. 93.Апологет. 94.Переезд. 100. Аравия. 101.Яранга. 103.Радиан. 104.Джонка. 105.Мячик. 106.Нонет. 110. Уха. 111.Геб.

СКАНВОРД СО СТР. 20

С		М		О	Д	И	Н	О	Ч	Н	И	К		Ф		Х
Т	Р	О	Я		О						Л	Е	О	Н	О	В
Р		Щ			К						И		Й		С	
О	Б	И	Р	А	Л	А				И	Н	Т	Е	Р	Е	С
Й			О	Р	А	Н	Г	У	Т	А	Н		У		И	Т
Б	Р	И	Г	А	Д	А				К	О	Р	О	Н	К	А
А		Г		Р		Б				Р		А	Ф	Г	А	Н
Т	О	Р	Н	А	Д	О				У		С		Г		
		У		Т	Ы	Л				С	Т	Р	Е	Л	О	К
З	О	Н	А		Р	И	К	О	Ш	Е	Т		О	Т	А	Р	А
	П		Ф	Р	А	К				А		Ж		П		Д
Ж	А	Н	Р							Т	Р	А	К	Т	И	Р
	С		О	М	С	К				О			Н	А	Р	Ы	
Г	Е	Р	Д	А		О	Л	И	Г	А	Р	Х	И	Я		И	
	Н		И	З	Б	А				А		Ж	Е	С	Т	
П	И	Н	Т	А		Л				О	Т	В	Е	С		Я
	Е		А	Й	В	А				К		С	Т	О	Г	
Ш		Л			И					Ч	А	С	Т	Ь		А
П	Р	Е	Д	С	К	А	З	А	Н	И	Е			В		Р
А		Н		Т	И	Р				Р	У	Д	О	К	О	П
Г	О	Н	К	О	Н	Г				Т		У		Е	Д	А
А		О		Я	Г	О				Е		Ш	О	К	Е	Р
	В	Н	У	К		Н	О	Ч	Л	Е	Ж	К	А		С	О	К

РАССКАЗИК

Турция, парк водных аттракционов. Наверху водной горки стоит здоровущий мужик весом где-то 130 килограммов. Перед ним стоит девочка маленькая. Мужик прикинул, наверное, что если поедет за девочкой, то может догнать ее в трубе и задавить, так как при его весе будет лететь по трубе со скоростью снаряда. Поэтому предлагает малышке пропустить его вперед. В общем, прыгнул он в трубу и полетел. А на вылете из трубы в воду видит, что стоит какая-то баба с растопыренными руками. Ну мужик ей прям в руки и прилетел. Как потом оказалась, это была мама той девочки. Она не знала об их рокировке и пыталась поймать из трубы дочь. Видели бы вы ее глаза...

Ох уж эти мужики!

Надоели уже эти машины!

Собрались мы как-то раз с мужиками в баню. Все водители со стажем, естественно, разговоры только на автомобильную тематику: колодки, масло и прочее. Все уши прожужжали. Надоело. Кто-то предлагает:

— Мужики, надоели уже эти машины! Давайте лучше о бабах!

Народ притих на секунду, а потом самый сообразительный выдает:

— Давайте! Вот на днях подвозил я деваху, все при ней, ноги от ушей, класс, короче! Едем мы, значит. И вдруг слышу — в подвеске что-то застучало!..

Валерий Д., Самара

Одна семейная история

Коза

Как хочется иногда плюнуть на все дела, выбросить из головы домашнюю суету и уехать куда-нибудь подальше от дома.

А ТУТ и друзья очень кстати пригласили нас в горы, в Кабардино-Балкарию. У них и собирались остановиться. Сутки собирались. Когда выехали наконец со двора, жена облегченно вздохнула:

— Сколько можно шататься по морям. Отдохнем как обычные люди, подлечим нервы, забудем про дела и заботы.

Через сутки мы добрались до места отдыха — в отдаленный аул республики. Природа дивная: рядом горная река журчит, воздух — не надышишься. Просто рай! День ползаем по горам, другой день по лесным тропам — грибы собираем. Куда и городская бессонница делась! На третий день друзья пригласили в гости. У них что ни день — то праздник. Заходим во двор... И тут жена, всплеснув руками, ахнула:

— Батюшки, белье стираное я с веревки не сняла, когда уезжала!

И весь вечер только об этом белье и разговоров. Я успокаиваю: во дворе белье никто не украдет.

— Дуй на почту, — нашла она выход, — отправь соседке телеграмму, чтобы белье сняла. Не возвращаться же нам домой из-за такого пустяка.

Делать нечего, поехал на почту. Беру бланк, заполняю: «Горах зпт дома не скоро зпт снимите белье зпт ключ собачьей будкой тчк».

Девушка на почте долго вычитывала телеграмму, а потом заявила:

— Такую телеграмму отправлять не буду! Это шифровка!

— Как же так?!

— Ничем помочь не могу! Идите к начальству.

Я кинулся к начальнику почты. После долгих объяснений тот согласился отправить телеграмму, но только после его правки. Когда телеграмму отправили, начальник объяснил:

— Знаете, в горах много бродит всякого люда, и все на одно лицо, не поймешь: то ли турист, то ли бандит!

На следующий день получаем телеграмму в ответ: «Белье сняла зпт козу загнала сарай тчк».

При чем здесь коза, когда ее у нас в помине не было? Махнули мы рукой на эту телеграмму и в горы подались. Приходим через пару суток к друзьям, а они нам еще одну телеграмму показывают: «Немедленно выезжайте зпт козой заинтересовалась полиция тчк».

Тут уже не до смеха, какой там отдых! Быстро собрались — и домой. Через восемь часов были на месте. Соседка с лету затараторила:

— Захожу во двор снимать белье, смотрю — коза уже одну простыню дожевывает, за вторую берется. Я же вспомнила, Нюра, как ты говорила: «Вот куплю дойную козу да мужа подлечу, а то в последнее время на меня и не смотрит».

Смотрю на жену и слово не могу вымолвить. А соседка продолжает:

— Ну, думаю, соседи дают: купили козу, уехали, а загнать забыли. Я ее и загнала в ваш сарай. На следующий день ко мне заявился участковый наш, Палыч. Мол, так и так, пропала коза у бабы Любы. Выпустила она ее в огород пастись, бросилась под вечер загонять, а козы и след простыл. Она в полицию, заявление накатала. Стал Палыч пытать меня, не видела ли я, как кто-то из наших пьяниц эту козу в свой двор загонял. Зачем грех на себя брать, я и показала, где коза стоит. Я понимаю, дело тюрьмой пахнет, как не пожалеть вас: приедете отдохнувшие — и прямо в тюрьму. Тут же вам телеграмму и отбила. Дал же бог соседей! Впихнул я нашу «спасительницу» в машину и прямиком поехал в отделение полиции. Отделались легким испугом. Теперь моя жена меньше ко мне придирается: а то ведь как раньше было — что ни случится в доме, я один виноват!

Владлен Шинкарев

Гороскоп С 23 сентября по 6 октября

Старайтесь дружить со своим организмом

ОВЕН Вам захочется обнять весь мир — именно такое настроение обещают звезды. Родные преподнесут сюрприз, не оставят без внимания друзья. О здоровье: если вы гипертоник, научитесь дышать животом. Лягте на спину, закройте глаза, подумайте о чем-то хорошем и дышите животом. Можно на живот положить книгу, чтобы лучше чувствовать дыхание.

ТЕЛЕЦ Что-то в жизни должно измениться. Что именно? Выбор за вами. Закройте глаза, представьте цель — и идите! Не забывайте: хороший иммунитет — ваше главное оружие в борьбе с любыми болезнями, вирусами и микробами. Контрастный душ каждый день и баня раз в неделю — прекрасный способ быть здоровым.

БЛИЗНЕЦЫ Ждите неслыханного счастья, манны небесной, потрясающей удачи! Будет странно, если с вами не случится ничего по-настоящему замечательного. Кстати, сейчас самое время гулять в сосновом бору. У вас есть шанс оздоровить легкие и бронхи. Целительный аромат хвои поможет избежать обострений хронического тонзиллита, гайморита и бронхита.

РАК Поговорка «Семь раз отмерь — один раз отрежь» будет актуальной на ближайшие две недели. Иначе потом можете пожалеть о принятом второпях решении. Чтобы не совершить ошибок, оценивайте ситуацию, советуйтесь с близкими людьми и только потом действуйте. О здоровье: для хорошей работы мозга съедайте ежедневно по луковице в день — с борщом, в салатах, с куском черного хлеба.

ЛЕВ Ваши мечты вполне могут стать явью. И в этом вам помогут не только усердие и дисциплина. Прислушивайтесь к мнению тех, кто желает вам добра. Ведь один в поле не воин! И постарайтесь не попадать под осенний дождь. В дождевой воде сейчас много вредных бактерий. Промокнув да еще продрогнув от холодного ветра, можно легко простудиться. Лучше не выходить на улицу без зонтика.

ДЕВА Осень обладает какой-то усыпляющей красотой. Поэтому постарайтесь проводить выходные в праздности среди этой красоты и спокойствия. А 40-минутная прогулка перед сном в любую погоду только добавит здоровья. И еще. Чтобы держать себя в хорошей форме, имейте в виду, что каждый прием пищи — это условно 2 стакана еды: первое, второе и десерт.

ВЕСЫ Преграды могут появиться там, где вы их даже не ждете. Отложите не слишком важные дела на потом, если почувствуете, что кто-то вставляет палки в колеса. Могут напомнить о себе суставы. Проверенное средство — черная редька. Смешайте 1/3 стакана сока редьки, по 1 ст. ложке меда и спирта. Смочите хлопчатобумажную салфетку и закрепите на больном месте на ночь. Курс — 10 дней.

СКОРПИОН У вас огромные запасы сочувствия и сопереживания. Так что всем горемыкам рядом с вами становится легче. Вы и выслушаете, и дадите хороший совет, и поможете. Секрет в том, что вы принимаете жизнь такой, какая она есть. И все же экономьте свои эмоциональные силы. Поживите для себя, ни с кем не делясь своей энергетикой. Тогда и со здоровьем не будет проблем.

СТРЕЛЕЦ Чтобы комфортно жить, надо четко понимать, что такое хорошо для вас лично, а что такое плохо. Где можно сделать шаг назад для того, чтобы потом сделать два шага вперед. Учитесь на собственном опыте. Пора. А вы не знали, откуда у вас столько проблем?!

КОЗЕРОГ Жизнь кажется скучной? Ничего не радует? Да, осень... Да, пасмурно за окном и на душе... Но хватит киснуть! Возьмите себя в руки и вытаскивайте за волосы, как Мюнхгаузен, из этого состояния. Иначе вгоните себя в депрессию. Вам это надо? Лучше сделайте так, чтобы в вашем доме сохранилось немного лета. Букетик цветов — то, что нужно.

ВОДОЛЕЙ Вы любите делать замечания окружающим, но при этом нужно помнить и о собственных недостатках. Сказать лишнее легко, а вот вернуть слово не получится. Как никогда, хорошенько думайте, что говорите, даже если накипело. Старайтесь быть терпимее к людям, особенно к близким, — и нервы убережете, и уважение заслужите.

РЫБЫ Постарайтесь жить в дружбе со своим организмом. Готовьте легкие блюда, но при этом полезные и интересные. Организму поможете и сбросите лишний вес. За это скажут вам спасибо сердце и суставы ног.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П3412

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 53995

Подписку также можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

В следующем номере читайте:

✓ **На приёме у психотерапевта**
Я так устал. Словно неживой...

✓ **Проверено на себе**
Как заставить шевелиться язык после инсульта.

✓ **Для тех, кто пьёт**
Мозг и алкоголь.

БОЛЬШАЯ ПОЛЬЗА МАЛЕНЬКОГО ВРЕДИТЕЛЯ!

ВНИМАНИЕ!
ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»
Врамках программы алтайский завод-изготовитель парафармацевтической продукции дарит каждому желающему уникальный **комплекс МЕЛАНЕКС ФОРТЕ. ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ, НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД И ПОЛУЧИТЕ 2 УПАКОВКИ МЕЛАНЕКС ФОРТЕ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!**

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТОЛЬКО **до 16 октября** 2020г. ПРОМОКОД **0914**

*Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88003016571. Реклама только для жителей РФ. ИП Фатахова М.В. ИНН 591.154295702 0 ГРНИП 319595800079759 от 01.07.2019 г. Акция действует с 16.09.2020 г. по 16.10.2020 г. 000626

С ТРУДОМ ПОДНИМАЕТЕСЬ ПО УТРАМ? СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ? ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ? УПАДОК СИЛ? ЭТИ ПРОБЛЕМЫ ЗНАКОМЫ МНОГИМ.

Алтайский завод-производитель парафармацевтической продукции спешит поделиться своим успехом в разработке нового продукта – МЕЛАНЕКС ФОРТЕ.

В его основе – экстракт восковой моли. Галлерия мелонелла – так она называется на латыни. Что за тайну скрывает это красивое название? **Об этом нам рассказывает главный технолог и разработчик продукта Ирина Матвеева.**

Восковая моль – это единственное в мире существо, способное перерабатывать пчелиный воск. Такое возможно благодаря особому ферменту – **церразе**. Научные исследования выдающегося русского ученого Ильи Мечникова показали, что данный **фермент может разрушать защитные оболочки опасных бактерий и вирусов**. Доктор медицинских наук Эдуард Лудянский с успехом применял экстракт восковой моли при проблемах с легкими, сердцем и повышенным давлением.

В составе комплекса **МЕЛАНЕКС ФОРТЕ** – более 30 высокоэффективных экстрактов растений, собранных в предгорьях Алтая: **родиола розовая, корень женьшеня, экстракт амаранта, саган дайля, омела белая** и многое другое. **МЕЛАНЕКС ФОРТЕ** – настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих повышенным давлением, проблемами с суставами и дыхательными путями. Компоненты в составе способствуют восстановлению состава крови, укреплению сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, регенерации тканей и повышению иммунитета.

НЕ НУЖНО ЖДАТЬ ПОВОДА ДЛЯ НАЧАЛА ПРИЕМА МЕЛАНЕКС ФОРТЕ – ПРОСТО ПОПРОБУЙТЕ И УБЕДИТЕСЬ В ЕГО ВЫСОКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ!

Заказать свой подарок вы сможете по телефону **горячей линии:** (Звонок бесплатный) Доставку оплачивает производитель **8-800-301-65-71**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **101182** экз. Заказ **1024**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 16.09.2020 г.
Дата выхода в свет 16.09.2020 г. Подписано в печать 09.09.2020 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 120182 экз.
Объем 6 п. л.
16+